

骨盤底筋体操①

1 日 時	2026年	5月7日(木)	5月14日(木)	5月21日(木)	5月28日(木)
		6月4日(木)	6月11日(木)	6月18日(木)	6月25日(木)

午後1時45分から午後2時45分まで

全8回

※教室の実施時間は準備・片付けの時間も含まれていますのでご了承ください。

2 会 場 秋葉台文化体育館 2階 第3体育室

3 対 象 高校生以上の方

※本教室内容には「ひめトレ®」が含まれます。ひめトレ®を使用してはいけない症状は下記の通りです。
妊娠中、産後3ヶ月、肛門疾患、前立腺肥大、会陰部の皮膚疾患、排尿排便痛

4 定 員 15人

※定員より多くの受講者をお受けする場合がありますのでご了承ください。

5 参加料 6,700円（保険料等含む）

6 持ち物

- (1) 運動着（動きやすいもの）
- (2) 汗拭きタオル
- (3) 飲料水（水筒やペットボトルなど蓋付きで割れない容器の物をお持ちください）
- (4) ヨガマット

※マットについてはこちらで用意しますがご自身のマットをご持参していただいてもかまいません。

7 体調について

- (1) 平熱を超える発熱があるなど、体調が思わしくない場合には、無理をせずに教室をお休みするようにお願いいたします。
- (2) 体調不良や怪我については、運動に支障がないかどうかを医師にご相談の上、ご参加ください。
- (3) 教室を欠席される場合は下記までご連絡ください。
- (4) 体育館には冷暖房設備がございません。各自で寒暖対策をお願いいたします。

8 更衣について

- (1) 更衣室は体育館1階更衣室をご利用ください。
- (2) コインロッカーは100円硬貨返却式となっております。

10 その他

- (1) 教室開始後の受講料の返金はいたしかねますのでご了承ください。
- (2) 貴重品の管理は各自で責任をもってお願いいたします。
- (3) ご参加は申込みされた「ご本人」のみとなります。代理での参加はできません。
- (4) 天候等により公共交通機関が著しく乱れた場合には教室が中止となる場合がございます。
その際には**教室開始の1時間前に本財団のホームページを確認してください。（下記参照）**
- (5) 本教室はスポーツ傷害保険に加入しています。万が一、教室中に怪我等が発生した場合は講師にお申し出ください。なお、後日の申し出は対応できない場合がございますので、ご了承ください。
- (6) その他、ご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

11 問い合わせ 公益財団法人 藤沢市みらい創造財団 スポーツ事業課 秋葉台運動施設事務所

【TEL】0466-88-1111 【FAX】0466-88-8687

【HP】：<http://f-mirai.jp/sports>

