

ピラティス① 開催要項

- 1 内 容 呼吸と連動したゆっくりとしたエクササイズを行い、体幹やインナーマッスルを使い、背骨の柔軟性や筋力強化をするエクササイズです。
- 2 主 催 公益財団法人 藤沢市みらい創造財団 スポーツ事業課
- 3 日 時 2026年 5月12日、19日、26日、6月2日、9日、16日、23日、30日
【予備日：7月7日】 火曜日 全8回

10時00分～11時00分（60分間）
- 4 会 場 藤沢市八部公園 2階ロビー
- 5 講 師 西沢 真智子氏
- 6 対 象 高校生以上の方
※ 下記に該当する方は、必ず医師に参加の許可を得てからご参加ください。
 - ①どのような理由でも最近まで入院されていた方
 - ②整形外科的疾患や内科的疾患がある方
 - ③医師から処方された薬を服用されている方
 - ④喘息、てんかんなど、運動が困難な病気や障がいがある方
- 7 定 員 16人
- 8 参加料 6,700円 （保険料等含む）
- 9 申込受付 インターネット受付・
申込期間 4月1日（水）から4月7日（火）まで
抽 選 4月9日（木）
- 10 個人情報保護について
本教室に係わる個人情報の使用目的については、以下の通りになります。
 - ①教室受講者名簿および出席簿の作成
 - ②スポーツ傷害保険の申請
 - ③本財団の教室実施報告の作成
 - ④本財団の広報活動（季刊誌、ホームページ等）への写真の掲載（教室実施風景）
 - ⑤緊急時の連絡
 - ⑥教室開催などに関するご案内の送付この使用目的以外では一切使用いたしません。
- 11 その他 教室開始日以降の受講料のご返金はいたしかねますので、あらかじめご了承ください。
- 12 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
鵜沼運動施設事務所 担当：西ヶ谷（にしがや）
【TEL】 0466-36-1607 【FAX】 0466-36-1754