

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 9月8日、15日、29日、
10月6日、20日、
11月10日、17日、12月1日 【予備日：12月8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 18人
- 8 参加料 6,700円 （保険料等含む）
※キャンセルは教室初日1週間前の同じ曜日までに施設へ必ずE-mailでご連絡をお願いいたします。
それ以降のキャンセルは返金が出来ませんのでご注意ください。
教室初日1週間前の同じ曜日以降にお申込みいただいた場合も同様です。

【注意事項】

- 1 入場受付 (1) プール棟2階ロビーに集合してください。会場へは開始15分前から入場できます。
(2) 更衣室はプール棟1階プール更衣室をご利用ください。
なお、ロッカー使用には100円が必要になります。100円硬貨は使用後に返却されます。
- 2 体調について (1) 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。
(2) 教室を欠席される場合は下記までご連絡ください。
- 3 持ち物 (1) 運動のできる服装（ジャージなど） ※硬い素材やジーンズ不可
(2) フェイスタオル
(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）
※ヨガマットはこちらで用意いたしますが、お客様のヨガマットをご持参いただいても構いません。
- 4 その他 (1) 貴重品は最小限にし万が一お持ちの場合は貴重品ロッカーを利用するか各自管理してください。
(2) 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。
- 5 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 【E-mail】ha-sports@f-mirai.jp

【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。