教室のご案内

姿勢改善エクササイズ③
～コアコンディショニング～

1．目　的　　円柱形ポールを用いて体幹部（コア）を本来の自然な状態にリセットします。
その他にもインナーマッスルを刺激する様々なエクササイズを通じて正しい姿勢へと導きます。

2．日　時　　2027年　　1月　13日　20日　27日
2月　3日　10日
3月　3日　10日　17日
（予備日　3月24日）
水曜日　全8回　　10時00分～11時30分

3．会　場　　藤沢市石名坂温水プール　２階多目的ホール

4．講　師　　植松 育子　氏

5．受講料　　6,700円　（保険料を含む）
※お支払いに関しては期日までに指定された金額をクレジットカードまたはコンビニエンスストアにお支払いください。

6．持ち物　　運動しやすい服装、飲み物、ヨガマット、タオル
※　ヨガマットは無料貸出し有り

7．注意事項
- 体調の悪いときは、無理をせず十分休養をとってください。
- 着替えは地下１階プール更衣室をご利用ください。
ご利用の際には受付スタッフに一言お声掛けください。
- 貴重品の管理は各自で責任をもってお願いいたします。
※１階ロビーの貴重品ロッカーをご利用ください。
- 都合により遅刻、欠席される場合には施設まで連絡をお願いいたします。
- 教室実施時間中に怪我をされた場合は、すぐに職員までお申し出ください。
※施設にてスポーツ傷害保険に加入していますが、後日のお申し出には対応できない場合がございますので、ご了承ください。
- ご参加はお申込みいただいた「ご本人」のみとなります。代理参加はご遠慮ください。

8．駐車料金　　駐車場は『2時間までは無料』のため、2時間を越えない場合はそのまま出庫してください。2時間を越える場合は、駐車料金が有料となりますので駐車場出口にて清算をお願いいたします。

9．その他
- 教室キャンセルについて、教室初日の１週間前の同曜日まではクレジットカードでのお支払いの場合はキャンセル料はありません。ただし、コンビニオンライン決済の場合は300円のキャンセル料が発生するため、お支払いいただいた額より300円を差引いた額を返金致します。教室開催1週間以内になるとクレジットカード・コンビニオンライン決済ともにキャンセルのご返金が全額できませんので、ご了承ください。
※キャンセルのご連絡は施設休館日の場合もございますのでe-mailでお知らせください。
お問合せ先（e-mail）：is-sports@f-mirai.jp
- やむを得ない事情により教室を中止させていただく場合があります。
- 教室中止が決定した場合は、教室申込時に登録していただいたアドレスへメールにてお知らせいたします。

10．個人情報の取扱いについて

本財団の教室実施記録や広報活動（季刊誌、ホームページ等）への写真掲載のため教室風景を撮影させていただく場合がございますが、この利用目的以外では一切利用いたしません。

※お問合せ先　　藤沢市運動施設等指定管理者　(公財)藤沢市みらい創造財団　藤沢市石名坂温水プール
ＴＥＬ：０４６６（８２）５１３１　　ＦＡＸ：０４６６（８２）５１３２
e-mail：is-sports@f-mirai.jp