

令和7年度 第1期笠松スポーツ教室(ピラティス(金))募集要項

- 1 主催 公益財団法人茨城県スポーツ協会笠松運動公園管理事務所
2 内容 ピラティスとは、筋力を強化し、柔軟性を高め、健康を改善するために考案されたエクササイズ体系のことです。体幹部にある深部の筋肉(インナーマッスル)を鍛え、姿勢の安定、バランスのよい身体づくりを行います。また、関節周りの筋肉を細やかに動かすことで、柔軟性を高め、歪みを整えていきます。

3 開催日 金曜日 全10回

コース名	曜日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
ピラティス(金)	金曜日	5/9	5/23	5/30	6/6	6/13	6/27	7/4	7/11	7/18	7/25	

4 時間 10:00~11:00 ※5/16、6/20は開催しません

5 場所 笠松運動公園 山新スイミングアリーナ 多目的室

6 対象 成人

7 募集定員 20人 ※最少催行人数8人(7人以下の場合は教室を開催しない場合がございます)

※申込者が定員を超える場合は抽選となります。

8 受講料 8,000円(税込)

9 保険料 1,850円(65歳以上は1,200円)

※ 保険加入については任意としますが、教室中のけがや往復の交通にも適用となりますので、ご加入をお勧めしております。笠松スポーツ教室共通で年度内(令和8年3月31日まで)有効です。

10 申込方法 WEB申込

◇ 下記QRコードの申込専用フォームから必要事項をご入力の上お申込みください。

※ 申込に関する注意事項

※ 申込は1人1教室(1コース)ずつご入力ください。

※ 申込後に自動送信メールが届かない場合は笠松運動公園管理事務所へお問い合わせください。

※ 参加者本人のお名前でお申し込みください。また、参加の権利は他人に譲渡することはできません。

※ 同じ教室への複数回の申込みは無効とさせていただきます。

※ WEBによるお申込みが困難な場合は、笠松運動公園管理事務所までご連絡ください。

令和7年度
第1期スポーツ教室
申込フォーム



<https://forms.gle/nPXEWnhjTpSTKAs6>

※ ピラティス(月)と(金)は、どちらか一方のみの申込となります。重複申込はご遠慮ください。

なお、講座内容に違いはありません。

11 申込スケジュール 応募期間 3/21(金)9:00~4/3(木)17:00
結果発表 4/15(火) ●ご登録メールアドレス宛てに結果送信
手続期間 4/15(火)~4/23(水)

※ 手続期間内に入金がない場合は、キャンセル扱いとなります。

12 指導者 西山 真希

13 服装 運動着

14 携行品 飲料水、タオル、ヨガマット、着替えなど

15 問合せ 笠松運動公園管理事務所(山新スイミングアリーナ内)

申込先 〒312-0001 ひたちなか市佐和2197-28 Tel 029-202-0808

16 その他

・主催者側で教室を中止した場合に限り、未受講分の受講料のみご返金いたします。

・受講にあたり、健康上不安なことがある場合は、教室初回までにお申し出ください。

・ご提出いただいた個人情報は笠松スポーツ教室にのみ使用します。また、笠松スポーツ教室で撮影した写真は、当公園のHPやSNS等への掲載及び広報活動に使用することがあります。予めご了承ください。

・ご登録のメールアドレス宛に、今後開催されるスポーツ教室等のご案内をさせていただく場合があります。