

令和6年度 第3期笠松スポーツ教室(ピラティス)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、動きを改善し、歪みを整えていきます。
- 3 開 催 日 毎週金曜日全10回 ※ 1/3 1/10 は除く
- | コース名 | 曜日 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-------|-----|-------|-------|-------|------|------|------|-----|------|------|------|
| ピラティス | 金曜日 | 12/13 | 12/20 | 12/27 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 |
- 4 時 間 10:00~11:00
- 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ですが、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7年3月31日まで)有効です。
今年度第1・2期の教室に参加し、保険に加入された方は、新たに保険に加入する必要はありません。

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6年度
第3期スポーツ教室
申込フォーム



<https://forms.gle/fm29gUc7zd5nhGhk7>

- 11 申 込 スケジュール 応募期間 10/7(月)9:00~10/25(金)17:00 ● 先着順ではありません
結果発表 11/4(月) ● 当日中にご登録メールアドレス宛てに結果送信
手続期間 11/4(月)~11/13(水)
※ エントリーや受講をキャンセルする場合は、必ず当園までご連絡くださいますようお願いいたします。なお、手続期間内に入金がない場合は、キャンセル扱いとなる場合がございますのでご注意ください。
- 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
- ・ 警報級の悪天候や新型コロナウイルス感染症等の状況によっては教室を中止する場合がございます。
 - ・ 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。
 - ・ ご登録いただいた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。