

## ピラティス教室要項

- 1 趣旨(目的) 正確な動きで、身体の深部にあるインナーマッスルを鍛えることで、筋肉や骨格のバランスが整った身体をつくり、その正しい動きの癖をつけることで、理想的な姿勢を保ちます。
- 2 主 催 KNS吹田市民プール共同事業体
- 3 主 管 コナミスポーツ株式会社
- 4 協 力 公益社団法人吹田市体育協会
- 5 会 場 吹田市立片山市民プール トレーニング室 (2階)
- 6 日 時 令和5年4月から6月の日曜日  
教室開講予定表を必ずご確認ください。  
1部 午前10時 ~ 11時 (入場午前9時45分から)  
2部 午前11時15分 ~ 午後0時15分 (入場午前11時から)
- 7 参加資格 1部 教室継続希望の受講生  
2部 教室継続希望の受講生及び中学生以下を除く、一般市民
- 8 定 員 各 20名
- 9 募集人数 1部 募集は、行わない。  
2部 10名 (先着順)
- 10 参加費 各 7,260円
- 11 講 師 山本 雅子 JPA(ジャパンピラティス協会)インストラクター
- 12 申込方法 令和5年3月19日(日)から25日(土)までに、片山市民プール(Tel06-6388-4496)に直接申込み。定員になり次第、締切ります。
- 13 問い合わせ 吹田市立片山市民プール Tel 06-6388-4496
- 14 持ち物 動きやすい服装(靴はいりません)・バスタオル・飲み物・マスク
- 15 注意事項 (1) 子供同伴の教室参加は、できません。  
(2) 教室開催中の負傷等については、応急処置の他は、主催者でその責任を負いません。  
(3) 講師の指示に従って頂けない場合は、安全面においても保障できませんので、教室への参加をご遠慮願う場合があります。  
(4) 専用駐車場がありませんので、車での来場はご遠慮ください。  
(5) 参加者の氏名・住所等については、目的以外には使用しません。