夜間教室

初心者 ピラティス教室Ⅲ

理想的な体作りは姿勢から！

あなたは自分の理想の体、姿勢ですか？
ピラティスで自分自身の身体に意識を向けて
日常生活で自然と使われなくなった筋肉を
もう一度自分の力で動かしていきましょう！

▼日　時　①9月7日　②9月14日　③9月21日
④9月28日　⑤10月5日　（金曜日、18:45~19:30）

▼参加費　￥1,000

▼定　員　２０名

▼持ち物等　動きやすい服装、飲み物、タオル、マット（お持ちの方）

▼申込方法　申込み用紙に必要事項を記入し、下記までお申し込み下さい。
（持参・郵送・ＦＡＸ可）
お電話での申込みは出来ませんのでご了承下さい。
※　申込み〆切り　8月24日（金）

申込みなど詳しくは、下記連絡先まで。



■問い合わせ

たつの市新宮町光都1-7-1
西播磨総合リハビリテーションセンター
ふれあいスポーツ交流館
tel　0791-58-1313
fax　0791-58-1323

平成30年度　ふれあいスポーツ交流館
スポーツ教室・講習会　申込書

教室名 講習会名	初心者ピラティス教室Ⅲ	初めて参加　・　2回目以上

ふりがな 受講者氏名		性別　男　・女	年齢　　歳（学年　　年）
付添者	なし　・　あり（氏名　　）　＊本人との関係（　　）		
住所・連絡先	〒（　　ー　　） TEL　　（　　）　　FAX　　（　　）		

身体障害	知的障害	精神障害	その他の障害
肢体・視覚・聴覚・内部　　級	A・B1・B2	1　・　2　・　3　級	

障害名 （手帳記載の障害名）		
車いす使用	有り　・　無し	その他装具の使用があれば（　　）
持病	高血圧　・　糖尿病　・　てんかん　・　その他（　　）	
服薬の有無	有り　・　無し　　薬名（　　）	

【指導員に伝えたいこと】

※　ご記入いただいた個人情報は、本スポーツ事業における関係業務に使用し、その他の目的で使用することはありません。

職員記入欄		
	※受付日 H　年　　月　　日	受付番号
	※受付者氏名（　　）	