

トータルリラクゼーション教室

この度は、トータルリラクゼーション教室にお申し込みいただきありがとうございます。

次の日程により教室開催しますのでよろしくお願いいたします。

実施日	時 間	会 場	教室内容（予定）
5月11日（火） 18日（火） 25日（火） 6月 1日（火） 8日（火） 15日（火） 22日（火） 29日（火）	19:00 ～ 20:00	総合体育館 （2階） 第二体育室	ー 全8回 ー 1～4回 ストレッチとピラティスを中心に身体の疲れの解消や柔軟性の向上、体幹の深層筋強化 5～8回 ピラティスとヨガを中心に、体幹の深層筋強化と心身のリラクゼーション

- ◆ 講 師 インストラクター（1名）
- ◆ 健康管理 参加者は、自己の責任において健康管理を行い、通院されている方につきましては、あらかじめ医師の承諾を受けてください。
- ◆ 持ち物・服装 ①タオル ※汗ふき用フェイスタオルやストレッチの際必要な方は、床敷き用にバスタオルご持参ください。
（ヨガマットがあれば便利です。）
②教室へは、運動のできる服装でご参加ください。
（着替えは1階更衣室をご利用ください。）
- ◆ その他 ①お子様のご同伴は、危険防止のためご遠慮ください。
②日常、通院されている方は、医師の許可を必ず得てください。
③本教室の受講中または行き帰りの際に事故等で怪我などをされた場合は、傷害保険の対象になる場合がありますので、速やかに総合体育館窓口まで連絡ください。

