

## 令和6年度 ピラティス教室開催要項

1. 主 旨 市民が気軽に楽しめるピラティスを実施し、健康・体力の保持増進に努め、健康に対する意識の高揚を図るとともに、市民一人いちスポーツの推進に努める。
2. 主 催 公益財団法人 石狩市スポーツ協会
3. 日 時 <午前の部> 令和6年4月4日～令和7年3月13日 毎週木曜日  
10:00～11:00  
<夜間の部> 令和6年4月2日～令和7年3月18日 毎週火曜日  
18:30～19:30  
※日程の詳細は裏面をご覧ください。
4. 場 所 石狩市B&G海洋センター アリーナ
5. 内 容 ピラティスの基本原則をもとに、呼吸に合わせながら、ウォーミングアップとして行うエクササイズのほか、柔軟性の向上、体幹もしくはコアの安定、四肢をコントロール、股関節や肩関節等動かすことを目的としたエクササイズを無理のないよう行います。
6. 対 象 石狩市内在住及び在勤の方
7. 講 師 午前の部 岸本 亜弥子 夜間の部 工藤 綾
8. 定 員 各部100名
9. 参加料 12,000円

4月～11月(8,000円)	4月2日(火)、4日(木)徴収
12月～3月(4,000円)	12月3日(火)、5日(木)徴収

※1 郵便振替で振込または上記の日程で受付にて徴収致します。

郵便振替でお振込みいただく場合のお振込み手数料は、参加者ご負担とさせていただきます。

※2 原則としてお支払いいただいた参加料は返金致しません。

10. その他
- (1) タオル、飲み物をご用意下さい。
  - (2) ヨガ or ピラティスマットをお持ちの方は、持参してもかまいません。持っていない方は、エクササイズマットをお貸しします。
  - (3) 個人情報の重要性を認識し、個人情報を取り扱います。参加者へのサービス向上を目的とし、教室の案内や参加確認の連絡のために利用します。
  - (4) 教室中の事故については、応急処置のみ主催者にて行いますが、他は一切の責任を負えません。自己の体調管理を十分に行い、不調の時は無理をしないように注意してください。
  - (5) 止むを得ない事情により急遽中止となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。
  - (6) 運動当日の血圧が140/90mmHg以上ある場合は、エクササイズを中止していただくことがあります。(薬を服用されている方も同じ)
  - (7) 運動当日の空腹時血糖が250以上ある場合は、運動を中止していただくことがあります。

11. 申込先  
及 び  
問 合 先
- 公益財団法人 石狩市スポーツ協会 スポーツ振興グループ
- 住 所 石狩市花畔337番地4 (石狩市B&G海洋センター内)
- 電 話 64-1220 FAX 64-1222
- E-mail [i-sports@crocus.ocn.ne.jp](mailto:i-sports@crocus.ocn.ne.jp)
- H P <https://ishikari-sport.or.jp>
- 担 当 岸本

# 令和6年度ヨガ教室・ピラティス教室（夜間の部） 日程表

【ヨガ】午前 10:00~11:00 / 夜間 19:45~20:45

【ピラティス】18:30~19:30

2024(令和6年)

## 4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## 5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## 6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## 7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## 8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## 9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## 10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## 11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## 12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2025(令和7年)

## 1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## 2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

## 3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					