

教室 情報

Kisarazu-Kaneda

はじめて ピラティス教室



最近肩こりが・・・腰痛が・・・
手軽に運動をはじめたい！！

はじめてピラティスをはじめの方に
おススメの教室です。



ピラティスの効果

ピラティスは、様々なポーズで関節を動かし、普段あまり意識することのないカラダの深層筋をトレーニングすることで、姿勢の矯正や、ゆがみの解消することのできるエクササイズです。

- ①体温が37.5℃以下であること
- ②風邪の症状がないこと
- ③14日以内に感冒症状で医療機関の受診や服用がないこと
- ④14日以内に感染拡大している地域や国への訪問歴がないこと
- ⑤同居している家族等に①～④に該当する方がいないこと
- ⑥参加する際は、3密（密集・密接・密閉）を回避すること
- ⑦入館時に手指消毒・検温・マスクの着用にご協力ください

感染症対策 参加チェック

開催場所 金田地域交流センター(研修室1.2)
開催日 毎週火曜日
時間 19:00-20:00の1時間
料金 700円/1回 ※保険料含む
参加日の当日受付にて申込書と、
料金のお支払いをお願いいたします。
対象 18歳以上の健康な方
定員 7名(先着順)
持ち物 ヨガマット・タオル・飲み物・マスク

きざらず利用者様とスタッフの安全のための感染防止取り組み

- ①スタッフ・インストラクターの毎日の健康チェック
- ②手指消毒剤設置・入館時検温の実施
- ③施設の定期的な換気
- ④スタッフ・インストラクターのマスク着用
- ⑤受付飛沫防止アクリル板設置

お問い合わせ 木更津市金田地域交流センター
0438-97-6292お気軽にお問い合わせください