

西尾勤労会館 2025年度

冬期講座

マットサイエンス

ピラティスとヨガを組み合わせたマットエクササイズです

体幹の意識を深め、強化することで身体を安定さえる筋肉を作ります

日程

1/10～2/14 (土曜日)

時間

10:45～11:45

受講料

3,960円 (全6回)

持ち物

運動のできる服装、タオル、飲み物、
ヨガマット (お持ちの方)

講師 MIKA

- ・ ヨガインストラクター
 - ・ 健康運動指導士
 - ・ 健康運動実践指導者
- を持つ経験豊かなインストラクター
長年スポーツクラブでレッスンを担当



教室詳細

開催日程

土曜日		全6回			時間	10:45~11:45
1月	10日	17日	24日	31日	定員	15名
2月	7日	14日			受講料	3,960円
持ち物		運動のできる服装、タオル、飲み物、ヨガマット（お持ちの方）				

募集期間	11/16（日）～12/16（火）	抽選発表日	12/18（木）
------	-------------------	-------	----------

↓↓ 申し込み方法 ↓↓			
◎申込期間内に電話又は、窓口にて直接お申込みください。		TEL 0563 - 59 - 1100	
◎受付に伴い下記のことをお聞きしますので、お答えください。			
①お名前（フルネーム）	②年齢・学年	③性別	④住所・電話番号

そ の 他
・申込時に記入して頂いた個人情報は、教室運営以外には使用致しません。 ・家族間、友人間などでの譲渡は禁止とさせていただきます。 （教室の参加は申込者本人のみとさせていただきます。） ・お客様都合によるお支払い後の返金は、お受けいたしておりません。 ・定員を超える申込があった場合は抽選とし、申込締切日の翌日正午に抽選を行います。 ・募集期間中に最少人数に達しなかった教室は、開催しないことがあります。 ・定員に達しなかった教室は途中参加も可能です。 （事務局までお問い合わせください。） ・会場（部屋）、講師、日程などは都合により変更する場合がございます。

主催 西尾勤労会館（指定管理者 シンコースポーツ中部株式会社）
〒444-0305
西尾市平坂町山崎9-1
Tel (0563)59-1100
URL <https://www.nishio-kinrou.com/index.html>



NISHIOKINROU1100