

TIS オリジナル講習会
ピラティス講習会 開催要項

1. 趣旨

ピラティスの動きにより整え、さらに呼吸法や瞑想によって心身のリラックスやリフレッシュを目的とする。また、日常で意識しにくい深部の筋肉（インナーマッスル）を強化し、身体のバランスを整えることにより正しい姿勢を習得し体力向上を図る。

2. 主催

公益財団法人栃木県スポーツ協会 とちぎスポーツ医科学センター

3. 日時

令和3（2021）年7月15日（木）、7月21日（水）、7月29日（木）
8月5日（木）、8月12日（木）、8月26日（木）全6回 19時00分～20時00分

4. 会場

〒321-0152 栃木県宇都宮市西川田4丁目1番1号
とちぎスポーツ医科学センター（7月21日、29日）
カンセキスタジアムとちぎトレーニングルーム（7月15日、8月5日、12日、26日）

※初回はカンセキスタジアムトレーニングルームを予定しております。

（施設の予約状況によって会場が変更になる場合がございますのであらかじめご了承ください。）

5. 講師

ピラティスインストラクター
HARU 氏

6. 参加対象者

- ・栃木県内在住で高校生以上の方
- ・日頃から運動をしている方
- ・ピラティスに興味があり、楽しんでご参加いただける方

7. 定員

15名（完全先着順）



8. 参加料

1人 3,000円（全6回セット、保険料含）

※施設使用料（トレーニングルームが会場の場合）として、毎回別途大人400円、高校生200円がかかります。

9. 申し込み方法

とちぎスポーツ医科学センターホームページ（<https://tis.or.jp/>）よりGoogleフォームにて応募ください。

《 申込期間 2021年6月1日（火） ～ 2021年6月30日（水） 》

10. その他

- ・駐車場は北第3駐車場が1番近い駐車場となっております。（2時間以降有料）
- ・夜間での開催となるため、高校生以上とさせていただきます。
- ・新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、更衣室、シャワールームはご利用いただけません。トイレでのお着替えもご遠慮いただいておりますので、あらかじめご理解のほどお願いいたします。
- ・新型コロナウイルス感染症（他感染症）の状況において、講習会がオンライン対応となる場合があります。その際の返金は致しかねますのであらかじめご了承ください。
- ・その他、御質問等につきましては（028-645-2080）まで御連絡ください。