

アクアブルー多摩ミニスポーツホール

10月～12月 特別プログラム 月曜日

体固まるその前に動かそう骨盤！

骨盤ストレッチ



骨盤の歪みは、日常生活の癖やスポーツの動きなどによって、どなたにも生じるものです。その蓄積が体調不良や、各部の痛みの原因にもなります。

骨盤（ペルビック）ストレッチとは、骨盤を取り囲むインナーマッスルに着目したトレーニングです。腰痛、肩こりでお悩みの方、ぽっこりお腹が気になる方など、ぜひお試しください！（痛みの激しい方、通院中の方はご相談ください）

◆ 日 程 : 令和8年10月5日～12月28日 毎週月曜日（全12回）

※11月23日(月)除く。

◆ 時 間 : 16:00～17:00（60分間）

◆ 参加料 : 9,600円（12回分）※お支払いは現金のみ

※当日空きがある場合、1回900円で当日参加可能。

◆ 定 員 : 35名（ハガキ申込み）申込みが定員を超えた場合は抽選

◆ 持ち物 : 運動のできる服装、タオル、飲み物等（靴は要いません）

◆ 講 師 : 井上 清美（ペルビックスストレッチインストラクター）

※8/16～申込み開始

○各教室とも1回参加は定員に空きがある場合のみ受け付けます。

○事前申込が最少人数に満たない場合には、やむを得ず中止になる場合があります。

お問合せ アクアブルー多摩 TEL : 042-338-7667

※申込み方法は往復はがき又は官製はがきになります。**R8年9月2日必着**

※電話での申込みは出来ません。官製はがきの場合は3階の事務室にて受付します。

休館日は窓口受付できません。

※詳細は裏面へ

教室申込方法

往復はがき記入例

官製はがき記入例

《返信用 表》

《往信用 裏》

《往信用 表》

《返信用 裏》

 返信	□□□-□□□□ 参加者氏名様 ○○市○○○-○○○
1、参加教室名 骨盤ストレッチ 2、参加者氏名(フリガナ) 3、御年齢 4、住所・電話番号 5、曜日記入 ※月曜日と必ず明記	

 往信	206-0032 多摩市立温水プール アクアブルー多摩行
記入しないで下さい	

 返信	□□□-□□□□ 参加者氏名様 ○○市○○○-○○○
記入しないで下さい	

往復ハガキは必要事項記入の上、お申し込み下さい。令和8年9月2日(水)必着

官製ハガキは必要事項記入の上、3階事務所窓口にて申込み用紙に記入して頂きます。令和8年9月2日(水)必着

※休館日は窓口受付できません。※電話でのお申込みはできません。※ハガキの記入には消えないボールペンをご使用ください。

教室参加における諸注意

※月曜日と必ず明記して下さい。

- ◇ ハガキは1人1枚でご使用下さい。※ご家族で申込まれる方も1人1枚でお申し込み下さい。
- ◇ 記入事項に虚偽もしくは不備がある場合、期限を過ぎた場合、1人2枚以上の応募があった場合は応募が無効になります。
- ◇ 往信用の裏面に1～5までの項目すべてご記入下さい。※月曜日と必ず明記して下さい。
- ◇ 官製ハガキは3階プール事務室窓口にて受付します。(受付時間：9時～18時まで)
- ◇ 応募多数の場合は、抽選となります。(キャンセル待ち含む) **抽選日：令和8年9月3日(木) 厳選なる抽選をさせていただきます**
- ◇ 抽選結果は当落に関わらず返信ハガキにてお知らせ致します。9月14日(月)までに返信ハガキが届かない場合は、お手数ですが電話にてご連絡下さい。
- ◇ 当選した場合、ご本人のみ有効となります。本人以外の方に譲渡することはできません。
- ◇ 当選した場合、指定の期日までに参加費をプール事務室窓口までお支払下さい。期日までにお支払いがない場合、キャンセル扱いにさせていただきます。
- ◇ 体調を十分に管理し、健康に不安のある方は、予め医師の許可を得てからご応募下さい。
- ◇ 募集定員に満たない場合は、都合により中止することや募集状況により定員を変更することがあります。
- ◇ ご本人の都合で欠席しても、振り替え受講及びご返金はできません、又教室開始後のキャンセルは御返金できません、予めご了承下さい。