

ピラティス教室 開催及び参加者募集について

コアマッスルを意識して鍛えることで姿勢改善、身体の引き締め、持久力向上を目指しましょう。 ※託児もありますのでご利用ください。

1. 日 時 令和7年11月14日～12月12日
毎週金曜日(全5回) 午前10時～11時
2. 会 場 駅前交流テラスすわっチャオ(アーク諏訪3階)
3. 講 師 ラヴィフィットネスコミュニティより派遣
4. 対 象 諏訪市在住、在勤、在学の方
5. 定 員 託児なし:20名、託児付き:5名
※定員を超えた場合は初めての方を優先し抽選で参加者を決定
6. 参加料 500円(教室初回に集金)
7. 持ち物 ヨガマット(ない場合は大きめのバスタオル)、飲み物、タオル、
運動のできる服装
8. 申込み 10月1日(水)から24日(金)までに
諏訪市ホームページからながの電子申請サービスで申込み
9. 託 児 ・1歳～未就学児までのお子さんをお預かりします。
・託児費用は、無料(教室参加料のみ)です。

諏訪市教育大綱 基本理念

誰もが輝き 誰もが幸せ
新たな時代を切り拓き
つながり続ける **学びの和**

〒392-0016 長野県諏訪市豊田 811-1
しんさん諏訪湖スタジアム内
長野県 諏訪市 教育委員会事務局
スポーツ課 スポーツ振興係
(担当) 小沢 佑季
電 話 0266-57-2811 F A X 0266-57-2813
メー ル sports@city.suwa.lg.jp

諏訪市 HP ⇒⇒⇒ <https://www.city.suwa.lg.jp>