令和8年度　　第3期　笠松スポーツ教室（ピラティス（金））募集要項

1 主　　催　公益財団法人茨城県スポーツ協会　笠松運動公園管理事務所

2 内　　容　体幹部にある深部の筋肉（インナーマッスル）を鍛え、姿勢の安定、バランスのよい身体づくりを行います。
また、関節周りの筋肉を細やかに動かすことで、柔軟性を高め、歪みを整えていきます。

3 開　催　日　金曜日 全11回（1/1、1/8は開催しません）

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12/11	12/18	12/25	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5

4 時　　間　10:00～11:00

5 場　　所　笠松運動公園 山新スイミングアリーナ 多目的室

6 対　　象　成人

7 募 集 定 員　20人　※ 8人以下の場合は教室を開催しない場合があります。
※ 申込者が定員を超える場合は抽選となります。

8 受　講　料　8,800円（税込）
※ 手続期間内に入金してください。
※ 手続期間内に入金がない場合は、キャンセル扱いとなります。
※ 受講料等を入金後の、自己都合によるキャンセルの場合は、返金できません。
※ 主催者側で教室を中止した場合に限り、未受講分の受講料のみ返金します。

9 保　険　料　2,000円（65歳以上は1,200円）
※ 保険加入については任意ですが、教室中のけがや往復の交通にも適用となりますので、加入をお勧めしています。
笠松スポーツ教室共通で年度内（令和9年3月31日まで）有効です。
※ 今年度、第1期または第2期の教室受講の際、保険に加入された方は、新たに保険に加入する必要はありません。

10 申 込 方 法　WEB申込
◇ 下記QRコードの申込専用フォームから、必要事項を入力し、お申し込みください。
※ 申込に関する注意事項
・ 申込は1人1教室（1コース）ずつ入力してください。
・ 参加者本人の氏名でお申し込みください。また、参加の権利を他人に譲渡することはできません。
・ 同じ教室への複数回の申込みは無効とさせていただきます。
・ 申込後に自動送信メールが届かない場合は、笠松運動公園管理事務所にお問い合わせください。
・ WEBによる申し込みが困難な場合は、笠松運動公園管理事務所までご連絡ください。
☆ ピラティスの（月）と（金）の講座内容は同じですので、どちらか一方の申し込みとし、重複申込はご遠慮ください。

令和8年度
第3期スポーツ教室
申込フォーム

https://forms.gle/5HxArxwPri71eGZG9

11 申　　込　応募期間 10/16（金）9:00 ～ 10/30（金）17:00
スケジュール　結果発表 11/12（木）　● 登録メールアドレス宛てに結果送信
手続期間 11/12（木）～11/20（金）

12 指　導　者　西山 真希

13 服　　装　運動着

14 携　行　品　飲料水、タオル、ヨガマット、着替えなど

15 問　合　せ　笠松運動公園管理事務所（山新スイミングアリーナ内）
申　込　先　〒312-0001　茨城県ひたちなか市佐和2197-28　TEL 029-202-0808

16 そ　の　他
・ 受講にあたり、健康上不安なことがある場合は、教室初回までにお申し出ください。
・ 提出いただいた個人情報は、笠松運動公園主催事業にのみ使用します。
・ 笠松スポーツ教室で撮影した写真は、当公園のホームページやSNS等への掲載及び広報活動に使用することがありますので、予めご了承ください。
・ 登録メールアドレス宛に、今後開催されるスポーツ教室のご案内をさせていただく場合があります。