



## 骨盤調整 A・B 参加要項 (しおり)

骨盤調整の教室では、「心身共に健やかで潤いのある生活を送る」ことを目的として骨盤調整教室を開催しております。身体の中心を支えている骨盤周りをストレッチや筋トレで整え、腰痛予防や姿勢の改善を目指します！

※身体の状態に不安のある方は、必ず医師に運動の許可を得てご参加ください。



### <日程>

原則 毎週木曜日 A) 9:30~10:20 B) 10:45~11:35

Ⅰ期 (10回)	4月	5月	6月	7月
	19・26	10・17・24・31	7・14・21	5
Ⅱ期 (全12回)	9月	10月	11月	12月
	13・20	4・11・18・25	1・8・15・22・29	6
Ⅲ期 (全10回)	1月	2月	3月	
	10・17・24・31	7・14・21・28	7・14	

### <持ち物>

品名	備考	品名	備考
運動着	ジーパン・スカート不可	飲み物	水分補給用
バスタオル・ タオル	マットに敷いて座ります。 汗拭き用タオル。	上着	体温調節にご利用ください
		室内履き	館内の移動時にご利用ください。

\*マットのない方は、センターでヨガマットを貸出しいたします。

### <当日の流れ>

時間		内容	備考
9:15	10:30	受付開始	宿泊室前で名簿に○をつけてください。 (事務所前の坂を上がって玄関からお入りください)
9:30	10:45	骨盤調整教室	準備運動～主運動～整理運動
10:20	11:35	終了	片付け



裏面に「利用・活動に関するお願い」があります。必ずご確認ください。



## ■ 利用・活動に関するお願い ■

- ・活動中に撮影します。撮影した写真等は、フェイスブックやホームページの事業紹介やチラシ等の広報印刷物に掲載する場合があります。撮影を希望されない方はその旨を当日お申し出ください。
- ・欠席をされる場合は、事前にご連絡ください（無理のないようお願いいたします）。
- ・体調に不安のある方は、必ず事前に医師の診察を受け指示に従ってください。また当日、怪我や体調がすぐれなくなった場合は活動を止め、スタッフまでご連絡ください。
- ・水分補給は各自しっかりおとりください。※カーペットの上での飲食は禁止となっております。
- ・スポーツ障害保険に加入します。教室中にケガをした場合、必ずセンターまで申し出て下さい。
- ・貴重品の管理は各自でお願いいたします。
- ・その他、ご不明な点等ありましたら職員までお声をおかけください。
- ・**キャンセルされる場合は、次の通り取消料をいただきますのでご了承ください。**  
(振り込み手数料は参加者の負担となります)

キャンセル発生日	取消料金	例…開催日が10月11日の場合
事業実施の11日前まで	無 料	～9月30日まで…無料
10日前～2日前まで	参加料の20%	10月1日～10月9日…参加料の20%
実施日前日	参加費の40%	10月10日…参加費の40%
実施日当日	参加費の60%	10月11日…参加費の60%

## ■ 駐車場に関する事 ■

- ★駐車場は台数制限があります。できるだけ自転車や公共交通機関でお越しください。
- ★お車で越しの場合、混雑時は出庫の際にお待ちいただくことがあります。
- ★野外炊事利用の団体が入っている場合があります。その際は、駐車場のご利用はご遠慮いただくことがございます。ご理解とご協力のほどお願い申し上げます。
- ★車でのご来所希望の方は、**前日までに必ず電話でご連絡ください。**

## ■ 教室の中止（延期）について ■

- ・大雨、強風、台風などによる警報が発令された場合、当事業は中止（または延期）とさせていただきます。中止の場合は、ホームページの最新情報にてお知らせするとともに、お申込いただいたメールへ中止のご連絡をいたします。

## ☆ 会場・お問い合わせ ☆

### 横浜市くろがね青少年野外活動センター

〒225-0025 横浜市青葉区鉄町1380

TEL 045(973)2701

FAX 045(972)1093

#### < 交通 >

東急田園都市線 市が尾駅から

市が尾駅西口バス停8、9番乗り場より乗車。約10分。

中里学園入口下車 徒歩1分

### \*なるべく公共交通機関でお越しください。

車でのご来所希望の方は、**前日までに必ず電話でご連絡ください。**  
(台数制限がありますのでご了承ください)

