

心とからだを整えるピラティス

●青空ピラティス

芝生の上でのびのびとからだを動かしましょう。初めての方でも、運動に自信のない方でも大丈夫です。
 動きを説明しながら行うのでどなたでも無理なくご参加いただけます。

第1回：7/25（土）10:00-11:00

第2回：8/22（土）10:00-11:00 (受付開始 9:30)

会場：YMCA東山荘芝生広場（雨天の場合は体育館）



対象：年齢性別問わずどなたでも

定員：30名 ※最少催行人数10名（催行人数に満たない場合、実施日の1週間前までにご連絡いたします。）

参加費：1,200円（各回）

お支払方法：当日受付の際にお支払ください。※つり銭がないようにお願いいたします。

持ち物：ヨガマット・飲み物・タオル・サングラス（必要な方）・マスク

その他：活動中の写真は、ホームページなどの広報資料に使用させていただく場合がございます。利用を許可されない場合は、当日スタッフにお申し付けください。

ピラティスとは・・ドイツ人ジョセフ・H・ピラティス氏が、第一次大戦で負傷した兵士のリハビリのために開発したリハビリ運動です。お腹の深層にある筋肉や肩甲骨周りの筋肉など、自分自身の身体に意識を向けて運動します。このような独特的な動きが、普通に生活しているだけでは失われていく筋力を回復させてくれるのです。そしてその結果、ケガの防止やリハビリだけでなく、たるみを防ぎ、プロポーションや姿勢を維持・改善することに大きく役立っています。

杉山和代先生は、ピラティスのレッスンをはじめ、御殿場市内外であらゆる年代を対象に運動を提供されています。（運動指導歴24年継続中）
 幅広い知識をお持ちで、親しみやすいお人柄です。



【取得認定資格】

東京都健康長寿医療センター認定 介護予防運動指導員・健康運動指導士

ピークピラティス フル認定インストラクター

産前・産後運動認定インストラクター 骨粗鬆症予防改善認定インストラクター

FNC認定 パーソナルトレーナー ひめトレインストラクター

講師：杉山 和代氏

・お申込方法

お電話でお申し込み後、参加申込書をご送付ください。（メール・FAX、郵送等）

・お問い合わせ

担当：YMCA 東山荘 盛岡/遠藤

主催 国際青少年センター YMCA 東山荘 ☎412-0024 静岡県御殿場市東山1052

Tel 0550-83-1133 Fax 0550-83-1138

新型コロナウィルス感染予防についての対応

プログラムを実施するにあたり、YMCA東山荘では以下の対応をしてまいります。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

1、ご参加にあたって

【体調管理、検温】

- 参加前に体調の確認を十分にしてご参加ください。

開催日1週間前より検温を実施の上、添付の「問診票」に記録し当日受付にご提出ください。

- 咳・のどの痛み・微熱・倦怠感・味覚・嗅覚がない等の症状や少しでも体調が優れない場合は参加をお控えください。
- 基礎疾患や既往症がある場合は、十分に注意してください。

【プログラム参加後】

数日内に新型コロナウィルス感染症の発症もしくは可能性がある症状がありましたらYMCA東山荘までその旨、お知らせください。プログラム参加者・スタッフ等で感染者が発生した場合には、濃厚接触の疑いがある方にご連絡いたします。感染拡大防止の観点のみでのお知らせですので、感染者が特定されないように個人情報には十分に留意いたします。

2、プログラム実施にあたって

- 原則マスクの着用をお願いいたします。ただし、プログラム中、ソーシャルディスタンスが保てる場合、熱中症対策において外す場合もございます。
- ソーシャルディスタンスが保てる人数での開催とさせていただきます。
- 室内での実施となった場合、換気を徹底いたします。

-----切り取り-----

参加申込書

お申し込みプログラム	7月25日（土）/8月22日（土）※参加日程に丸を付けてください。両日の場合は両方。		
ふりがな 参加者氏名		生年月日 (西暦)	
住所	〒		
電話			
メールアドレス			
備考			

※返送先 (mail) tozanso@japanymca.org (FAX)0550-83-1138

-----切り取り-----

問診票(検温表)

氏名	7日前	6日前	5日前	4日前	3日前	2日前	1日前	当日

氏名

印