

どなたでも
参加可

座ってピラティス

すきま時間に体を動かしてみませんか？
椅子を使った独創的なピラティスで、体幹を整え、
体の中からさらに美しくなりましょう。

- 第1回 「骨盤から上に向かって流れるような上半身をつくる」
- 第2回 「横腹を使おう！体の側面を目覚めさせよう」
- 第3回 「お腹と背中をバランスよく鍛えて安定感のある体幹に」

配信期間：5月中旬～8月末日

受講料：1,100円（消費税込）/回

初回のみオンライン登録料550円（消費税込）

1回10-15分程度。配信期間中、同じ講座は何度でも視聴可能。
お支払いは、1回ごとでも可。複数回を一括払いもできます。



講師：日本女子大学児童学科
准教授 澤田美砂子先生

◆お申込みの流れ

- ①桜楓会ホームページ、または右のQRコードからお申込ください。
- ②下記の口座に、オンライン登録料と受講料（希望回数分）をお振り込みください。
銀行名：ゆうちょ銀行 店名：〇一九店（ゼロイチキュー店） 店番：019 預金種目：当座
座番号 0314408 受取人名 シャ）ニホンジョシダイガクキョウイクブンカシンコウオウフウカイ
※お振込みいただきました登録料ならびに受講料は返金できないことをご了承ください。
- ③お振込みの確認が出来次第、お申込みいただいたメールアドレスにパスワード等お知らせいたします。
※桜楓学園からのメールを受信できるように設定してください。
- ④動画の録画や他の方との共有はご遠慮ください。



◆ホームページの入り方

- ①ホームページの「サービス・行事」をクリック
- ②「桜楓学園」をクリック
- ③「お知らせ」の「ピラティス講座」をクリックするとこの画面になります



◆受講上の注意：本講座は、ご参加者ご自身の健康管理および安全確保のもとで実施していただくことを前提としております。安全にご受講いただくため、以下の事項をご確認ください。

- ・持病のある方、通院中の方、医師から運動制限を受けている方は、事前に主治医等へご相談のうえ受講ください。
- ・講座受講中に生じた事故・けが・体調不良等につきましては、当学園では責任を負いかねます。あらかじめご了承ください。
- ・座面が平らで、ひじ掛けがなく、背もたれのある安定した椅子を使用します。座ったときに足裏が地面に着くものをご用意ください。

お問い合わせ：(一社) 日本女子大学教育文化振興桜楓会桜楓学園
ofugakuen@atlas.jwu.ac.jp ☎03-3943-0052