

1. ピラティス講座について

このたびは、ピラティス講座にご参加頂きまして、ありがとうございます。

ピラティス講座は、ご参加頂きます皆様の健康維持・促進と有意義な時間を過ごし、リフレッシュして頂くことを一番大切に考えています。

ピラティスは、運動生理学に基づく科学的なトレーニングであり、体の深層深部の【コア】を鍛えるエクササイズです。皆様の個々の体の状態やバランスに合わせて、徐々に負荷を掛けていきますので、即効性はありませんが、継続頂くことで必ず体の変化を感じて頂けると思います。

参加をご希望される方は、以下の内容をご確認のうえ、別紙の「健康チェック票」への記入と「ピラティス講座参加申込書」の提出をお願いいたします。

記

1. ピラティスへの参加の意義

ピラティスは、小さな運動スペースでシンプルな動きを基本としており、体に負担をかけることなく、呼吸法を活用しながら、主に体幹の深層筋をゆっくり鍛えますので、自然体で健康的なからだになることができます。

代謝が良くなり疲れがとれる、脂肪が減りしなやかな筋肉がつく、姿勢・体のバランスがよくなる、動作の無駄がなくなり故障しにくくなる、などの効果がみられます。

2. 自らの健康状態

ピラティス講座の参加にあたりましては、自らの健康状態を把握し、無理をせずにご参加ください。

3. インストラクターの指示

エクササイズにおいては、適度な運動を心がけ、インストラクターの指示に従ってください。

4. 人的損害（健康被害）と物的損害が生じた場合

健康被害（ケガ・病気）が発生した場合は、病院に受診するとともに、至急にインストラクターにご通知ください。

物的損害（私物の盗難、汚染等）が発生した場合も至急にインストラクターにご通知頂くと共に適切な対応をいたします。

なお、人的損害や物的損害はインストラクターに過失があると認めた場合のみ一定の補償をいたします。

ピラティス講座参加申込書

私はピラティス講座への参加にあたり、下記の内容について詳しい説明を受け、十分に理解しましたので参加申込みいたします。
(本書は、正副2通作成し、代表と申込み者様それぞれで保管する。)

記

1. ピラティスへの参加の意義
2. 自らの健康状態
3. インストラクターの指示
4. 人的損害（健康被害）と物的損害が生じた場合

年 月 日

Happy Pilates 代表 来海 康世宛

住 所 _____

氏 名 _____ (印)

(参加者が未成年の場合は親権者の同意です)

連絡先（自宅） _____

（携帯） _____

メールアドレス _____ @ _____

緊急連絡先 _____ (_____)

～個人情報の取扱いに関するご案内～

取得した個人情報は、法令により認められた場合を除き、当該利用目的以外には利用しません。

健康チェック票

- ① 現在の健康状態についてお聞かせ下さい。 良好・不調 (_____)
- ② 現在、妊娠中ですか？ はい (_____ 週目)・いいえ→記入日現在
- ③ 過去に大きな病気、または怪我をされたことはありますか？ はい・いいえ
いつ： _____ 病名・症状 _____
- ④ 現在、医療機関にかかっていますか？ はい・いいえ
- ⑤ ピラティスへ参加される目的をお聞かせください。

※ 医師から運動を禁止されている方は、ピラティスに参加しないで下さい。
※ 怪我や体調に不安のある場合には、ピラティスをはじめる前に医療機関にかかることをお勧めします。