

第4期

主催：指定管理者 三幸(株)

# かんたんキッズテニス教室

初めての方でも安心！室内でスポンジボールを使ったテニス教室です。

先生が丁寧に楽しく指導してくれます♪

この機会にテニスをはじめたいかですか？

申込は長崎新田スポーツ交流センター窓口にて行い、先着順となります。

申込書と合わせて会費のお支払いをお願いいたします♪

見学も随時できますのでお気軽にお声を掛けて下さい♪



■開催時間

月曜日 16:45～17:45

■会場

長崎新田スポーツ交流センター 3F体育室

■申込日

平成30年 12月 10日 16:00～(先着順)

■持ち物

①テニスラケット(貸出もあります) ②動きやすい服装 ③室内シューズ ④飲み物  
★天候に応じてお持ちください

■対象

年少～小学校3年生までのお子様

■募集人数

18名

■参加料

10,000円(保険料込)  
★2人目のご兄弟の方からは、1名につき5,000円となります

■申込方法

別紙の申込書に記入し、長崎新田スポーツ交流センター窓口にお申し込みください。

■講師

石井 巖 先生

■お問い合わせ

054-344-3055 (長崎新田スポーツ交流センター)

■日程

1 月				2 月				3 月					
①	②	③		④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備		
7日	21日	28日		4日	11日	18日	25日	4日	11日	18日	25日		

裏面の受講案内をご覧ください⇒

# かんたんキッズテニス教室 受講案内

## 1

### 体調管理について

運動制限や持病をお持ちの方は、医師にご相談の上ご参加ください。

また、受講中気分がすぐれない場合は直ちに担当の指導者にお申し出ください。



## 2

### 教室振替について

中止の際、日程に「予備日」が記載されている場合、予備日を使用します。

※予備日が無い場合は代替日はありませんのでご了承ください。



## 3

### 返金について

参加費の返金はできませんのでご了承の程お願いいたします。



## 4

### 教室中止について

施設または講師の都合により教室を中止にすることがあります。その際、フェイスブックまたは当施設ホームページにてお知らせいたしますのでご確認ください。

※ご覧になれない方は施設へ直接お問い合わせ下さい。



## 5

### 途中入会について

教室の残りの回数に関係なく参加料全額のお支払いとなりますのでご了承ください。



# 第4期

主催:指定管理者 三幸(株)

# ヨガ教室

自分と向き合うヨガのお時間 . . . .  
ココロ穏やかに精神を整え、ポーズ1つ1つを丁寧に指導します。  
素晴らしい変化が生まれ、毎日を楽しく過ごすことが出来ます。そしてご自分の変化に気づきます。  
是非この機会にヨガをはじめてはいかかですか？

申込は長崎新田スポーツ交流センター窓口にて行い、先着順となります。  
申込書と合わせて会費のお支払いをお願いいたします♪

見学も随時できますのでお気軽にお声を掛けて下さい♪



- 開催時間 月曜日 9:20~10:20
- 会場 長崎新田スポーツ交流センター 3F多目的室
- 申込日 平成30年 12月 10日 9:00~(先着順)
- 持ち物 ①ヨガマット ②動きやすい服装 ③飲み物 ④タオル  
★天候に応じてお持ちください
- 対象 18歳以上の女性
- 募集人数 17名
- 参加料 5,000円(保険料込)
- 申込方法 別紙の申込書に記入し、長崎新田スポーツ交流センター窓口にお申し込みください。
- 講師 山縣 つゆみ 先生
- お問い合わせ 054-344-3055 (長崎新田スポーツ交流センター)

## ■日程

1 月				2 月				3 月					
①	②	③		④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備		
7日	21日	28日		4日	11日	18日	25日	4日	11日	18日	25日		

裏面の受講案内をご覧ください⇒

# ヨガ教室 受講案内

## 1

### 体調管理について

運動制限や持病をお持ちの方は、医師にご相談の上ご参加ください。

また、受講中気分がすぐれない場合は直ちに担当の指導者にお申し出ください。



## 2

### 教室振替について

中止の際、日程に「予備日」が記載されている場合予備日を使用します。

※予備日が無い場合は代替日はありませんのでご了承ください



## 3

### 返金について

参加費の返金はできませんのでご了承の程お願いいたします。



## 4

### 教室中止について

施設または講師の都合により教室を中止にすることがあります。その際、フェイスブックまたは当施設ホームページにてお知らせいたしますのでご確認ください。

※ご覧になれない方は施設へ直接お問い合わせ下さい。



## 5

### 途中入会について

教室の残りの回数に関係なく参加料全額のお支払いとなりますのでご了承ください。



## 6

### 会場入室について

**受講ご本人様以外の入室はご遠慮ください。**

第4期

主催：指定管理者 三幸(株)

# ヒップホップダンス教室

初めての方でも安心！

先生が丁寧に楽しく指導してくれます♪

1年を4期に分けて開催しているので継続して参加ができます！

この機会にぜひヒップホップダンスをはじめてはいかがでしょうか？

申込は長崎新田スポーツ交流センター窓口にて行い、先着順となります。

申込書と合わせて会費のお支払いをお願いいたします♪

見学も随時できますのでお気軽にお声を掛けて下さい♪



■開催時間

火曜日 17:00～18:00

■会場

長崎新田スポーツ交流センター 3F体育室

■申込日

平成30年 12月 11日 15:30～(先着順)

■持ち物

①動きやすい服装 ②室内シューズ ③飲み物 ④タオル

★天候に応じてお持ちください

■対象

小学校1年生～6年生まで

■募集人数

30名

■参加料

5,000円(保険料込)

■申込方法

別紙の申込書に記入し、長崎新田スポーツ交流センター窓口にお申し込みください。

■講師

山田 浩司 先生

■お問い合わせ

054-344-3055 (長崎新田スポーツ交流センター)

■日程

1 月				2 月				3 月			
①	②	③		④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備
8日	15日	22日		5日	12日	19日	26日	5日	12日	19日	26日

裏面の受講案内をご覧ください⇒

# ヒップホップダンス教室

## 受講案内

1

### 体調管理について

運動制限や持病をお持ちの方は、医師にご相談の上ご参加ください。

また、受講中気分がすぐれない場合は直ちに担当の指導者にお申し出ください。



2

### 教室中止について

施設または講師の都合により教室を中止にすることがあります。その際、フェイスブックまたは当施設ホームページにてお知らせいたしますのでご確認ください。

※ご覧になれない方は施設へ直接お問い合わせ下さい。

3

### 返金について

参加費の返金はできませんのでご了承の程お願いいたします。

4

### 教室振替について

中止の際、日程に「予備日」が記載されている場合予備日を使用します。

※予備日が無い場合は代替日はありませんのでご了承ください

5

### 途中入会について

教室の残りの回数に関係なく参加料全額のお支払いとなりますのでご了承ください。

第4期

主催:指定管理者 三幸(株)

# ピラティスシェイプアップ教室

通常のピラティスより動いて動いてシェイプアップ♪  
通常のピラティス教室では物足りない方、是非ご参加ください

♪  
先生が丁寧に楽しく指導してくれます!

申込は長崎新田スポーツ交流センター窓口にて行い、先着順  
となります。

申込書と合わせて会費のお支払いをお願いいたします♪

見学も随時できますのでお気軽にお声を掛けて下さい♪



- 開催時間 水曜日 11:15~12:15
- 会場 長崎新田スポーツ交流センター 3F多目的室
- 申込日 平成30年 12月 12日 10:45~ (先着順)
- 持ち物 ①動きやすい服装 ②飲み物 ③タオル ④ヨガマット
- 対象 18歳以上の女性
- 募集人数 17名
- 参加料 5,000円(保険料込)
- 申込方法 別紙の申込書に記入し、長崎新田スポーツ交流センター窓口にお申し込みください。
- 講師 杉林 明代 先生
- お問い合わせ 054-344-3055 (長崎新田スポーツ交流センター)
- 日程

1 月				2 月				3 月					
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備			
9日	16日	23日	30日	6日	13日	20日	27日	6日	13日	20日			

裏面の受講案内をご覧ください⇒

# ピラティスシェイプアップアップ 教室 受講案内

## 1

### 体調管理について

運動制限や持病をお持ちの方は、医師にご相談の上ご参加ください。

また、受講中気分がすぐれない場合は直ちに担当の指導者にお申し出ください。



## 2

### 教室中止について

施設または講師の都合により教室を中止にすることがあります。その際、フェイスブックまたは当施設ホームページにてお知らせいたしますのでご確認ください。

※ご覧になれない方は施設へ直接お問い合わせ下さい。



## 3

### 返金について

参加費の返金はできませんのでご了承の程お願いいたします。



## 4

### 教室振替について

中止の際、日程に「予備日」が記載されている場合予備日を使用します。

※予備日が無い場合は代替日はありませんのでご了承ください



## 5

### 途中入会について

教室の残りの回数に関係なく参加料全額のお支払いとなりますのでご了承ください。



第4期

主催:指定管理者 三幸(株)

# ピラティス水曜教室

年齢や運動経験にかかわらず、誰でも安心して行うことが出来るエクササイズです。

現代の生活習慣で固くなりやすい背骨を柔らかくすることで肩こいや腰痛にも効果的です。

呼吸を大切に、「集中」して体を動かすことで全身のバランスを整え、改善しながら鍛えるエクササイズです！

隔週開催の全6回となっておりますので初めてピラティスを受講する方にお勧めです！

申込は長崎新田スポーツ交流センター窓口にて行い、先着順となります。

申込書と合わせて会費のお支払いをお願いいたします♪  
見学も随時できますのでお気軽にお声を掛けて下さい♪



- 開催時間 隔週水曜日 19:00~20:00
- 会場 長崎新田スポーツ交流センター 3F体育室
- 申込日 平成30年 12月 19日 18:30~ (先着順)
- 持ち物 ①動きやすい服装 ②飲み物 ③タオル  
④ヨガ(ピラティス)マット
- 対象 18歳以上の男性女性
- 募集人数 25名
- 参加料 3,000円(保険料込)
- 申込方法 別紙の申込書に記入し、長崎新田スポーツ交流センター窓口にお申し込みください。
- 講師 堀田 温子 先生
- お問い合わせ 054-344-3055 (長崎新田スポーツ交流センター)

## ■日程

1 月				2 月				3 月			
①	②			③	④			⑤	⑥		
16日	30日			13日	27日			13日	27日		

裏面の受講案内をご覧ください⇒

# ピラティス水曜教室

## 受講案内

# 1

### 体調管理について

運動制限や持病をお持ちの方は、医師にご相談の上ご参加ください。

また、受講中気分がすぐれない場合は直ちに担当の指導者にお申し出ください。



# 2

### 教室中止について

施設または講師の都合により教室を中止にすることがあります。その際、フェイスブックまたは当施設ホームページにてお知らせいたしますのでご確認ください。

※ご覧になれない方は施設へ直接お問い合わせ下さい。



# 3

### 返金について

参加費の返金はできませんのでご了承の程お願いいたします。



# 4

### 教室振替について

中止の際、日程に「予備日」が記載されている場合予備日を使用します。

※予備日が無い場合は代替日はありませんのでご了承ください



# 5

### 途中入会について

教室の残りの回数に関係なく参加料全額のお支払いとなりますのでご了承ください。



第4期

主催:指定管理者 三幸(株)

# 骨盤エクササイズ教室

骨盤周辺の筋肉を整えることで、ゆがみの改善やより正しい姿勢へと導くクラスです。

この機会にぜひ姿勢改善をしたい方はお申込みしてみたいかがでしょうか？

申込は長崎新田スポーツ交流センター窓口にて行い、先着順となります。  
申込書と合わせて会費のお支払いをお願いいたします♪

見学も随時できますのでお気軽にお声を掛けて下さい♪



- 開催時間 木曜日 9:20~10:20
- 会場 長崎新田スポーツ交流センター 3F多目的室
- 申込日 平成30年 12月 13日 9:00~ (先着順)
- 持ち物 ①動きやすい服装 ②室内シューズ ③飲み物  
④ヨガマットまたはバスタオル
- 対象 18歳以上の男性女性
- 募集人数 15名
- 参加料 5,000円(保険料込)
- 申込方法 別紙の申込書に記入し、長崎新田スポーツ交流センター窓口にお申し込みください。
- 講師 青山 雅代 先生
- お問い合わせ 054-344-3055 (長崎新田スポーツ交流センター)
- 日程

1 月				2 月				3 月					
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備			
10日	17日	24日	31日	7日	14日	21日	28日	7日	14日	28日			

裏面の受講案内をご覧ください⇒

# 骨盤エクササイズ教室 受講案内

## 1

### 体調管理について

運動制限や持病をお持ちの方は、医師にご相談の上ご参加ください。

また、受講中気分がすぐれない場合は直ちに担当の指導者にお申し出ください。



## 2

### 教室中止について

施設または講師の都合により教室を中止にすることがあります。その際、フェイスブックまたは当施設ホームページにてお知らせいたしますのでご確認ください。

※ご覧になれない方は施設へ直接お問い合わせ下さい。



## 3

### 返金について

参加費の返金はできませんのでご了承の程お願いいたします。



## 4

### 教室振替について

中止の際、日程に「予備日」が記載されている場合予備日を使用します。

※予備日が無い場合は代替日はありませんのでご了承ください



## 5

### 途中入会について

教室の残りの回数に関係なく参加料全額のお支払いとなりますのでご了承ください。



第4期

主催:指定管理者 三幸(株)

# ピラティス木曜教室

年齢や運動経験にかかわらず、誰でも安心して行うことが出来るエクササイズです。

現代の生活習慣で固くないやすい背骨を柔らかくすることで肩こいや腰痛にも効果的です。

呼吸を大切に、「集中」して体を動かすことで全身のバランスを整え、改善しながら鍛えることができます。

申込は長崎新田スポーツ交流センター窓口にて行い、先着順となります。

申込書と合わせて会費のお支払いをお願いいたします♪



見学も随時できますのでお気軽にお声を掛けて下さい♪

- 開催時間 ①木曜日 18:30~19:30 ②木曜日 19:45~20:45
- 会場 長崎新田スポーツ交流センター 3F体育室
- 申込日 平成30年 12月 13日 ① 18:00~ ② 19:15~ (先着順)
- 持ち物 ①動きやすい服装 ②飲み物 ③タオル ④ヨガ(ピラティス)マット
- 対象 18歳以上の女性
- 募集人数 各25名
- 参加料 5,000円(保険料込)
- 申込方法 別紙の申込書に記入し、長崎新田スポーツ交流センター窓口にお申し込みください。
- 講師 堀田 温子 先生
- お問い合わせ 054-344-3055 (長崎新田スポーツ交流センター)

## ■日程

1 月				2 月				3 月					
①	②	③		④	⑤	⑥		⑦	⑧	⑨	⑩		
10日	24日	31日		7日	14日	28日		7日	14日	21日	28日		

裏面の受講案内をご覧ください⇒

# ピラティス木曜教室

## 受講案内

# 1

### 体調管理について

運動制限や持病をお持ちの方は、医師にご相談の上ご参加ください。

また、受講中気分がすぐれない場合は直ちに担当の指導者にお申し出ください。



# 2

### 教室中止について

施設または講師の都合により教室を中止にすることがあります。その際、フェイスブックまたは当施設ホームページにてお知らせいたしますのでご確認ください。

※ご覧になれない方は施設へ直接お問い合わせ下さい。



# 3

### 返金について

参加費の返金はできませんのでご了承の程お願いいたします。



# 4

### 教室振替について

中止の際、日程に「予備日」が記載されている場合予備日を使用します。

※予備日が無い場合は代替日はありませんのでご了承ください。



# 5

### 途中入会について

教室の残りの回数に関係なく参加料全額のお支払いとなりますのでご了承ください。



# 歌ってスリム教室

本教室は、大きな声を出してお腹を膨らませたい、凹ましたりして腹筋を使い内臓脂肪の消費を促進、大きな口を開けることにより酸素をたくさん取り入れ新陳代謝が促進されます。また大きく口を動かすことにより、普段使われない筋肉が引き締まり美顔をもたらします。

無理なく、初めての方でも楽しく歌って健康になれる教室に参加してみませんか？

申込は長崎新田スポーツ交流センター窓口にて行い、先着順となります。  
申込書と合わせて会費のお支払いをお願いいたします♪

見学も随時できますのでお気軽にお声を掛けて下さい♪



- 開催時間                    金曜日 10:00~11:30
- 会場                         長崎新田スポーツ交流センター 2F多目的室
- 申込日                      平成30年 12月 21日 9:30~ (先着順)
- 持ち物                      ①筆記用具 ②ドリンク
- 対象                         18歳以上の男性女性
- 募集人数                   25名
- 参加料                      7,500円(保険料込)
- 申込方法                   別紙の申込書に記入し、長崎新田スポーツ交流センター窓口にお申し込みください。
- 講師                         相山 三紀 先生
- お問い合わせ             054-344-3055 (長崎新田スポーツ交流センター)

## ■日程

1 月				2 月				3 月				
①	②	③		④	⑤	⑥		⑦	⑧	⑨	⑩	予備
11日	18日	25日		8日	15日	22日		1日	8日	15日	22日	29日

裏面の受講案内をご覧ください⇒

# 歌ってスリム教室 受講案内

## 1

### 体調管理について

運動制限や持病をお持ちの方は、医師にご相談の上ご参加ください。

また、受講中気分がすぐれない場合は直ちに担当の指導者にお申し出ください。



## 2

### 教室中止について

施設または講師の都合により教室を中止にすることがあります。その際、フェイスブックまたは当施設ホームページにてお知らせいたしますのでご確認ください。

※ご覧になれない方は施設へ直接お問い合わせ下さい。



## 3

### 返金について

参加費の返金はできませんのでご了承の程お願いいたします。



## 4

### 教室振替について

中止の際、日程に「予備日」が記載されている場合予備日を使用します。

※予備日が無い場合は代替日はありませんのでご了承ください。



## 5

### 途中入会について

教室の残りの回数に関係なく参加料全額のお支払いとなりますのでご了承ください。



# 第4期

主催:指定管理者 三幸(株)

# ピラティス金曜教室

2つの時間から選べるピラティス教室です！  
ご都合の合う時間帯でお申し込みください！

初めての方でも安心してできるように先生が丁寧に楽しく指導  
してくれます♪  
この機会にぜひピラティスを体験してみたいかかでしょう  
か？

申込は長崎新田スポーツ交流センター窓口にて行い、先着順  
となります。  
申込書と合わせて会費のお支払いをお願いいたします♪

見学も随時できますのでお気軽にお声を掛けて下さい♪



- 開催時間 ①金曜日 9:40～10:40 ②金曜日 11:00～12:00
- 会場 長崎新田スポーツ交流センター 3F体育室
- 申込日 平成30年 12月 14日 ① 9:10～ ② 10:30～ (先着順)
- 持ち物 ①動きやすい服装 ②飲み物 ③タオル ④ヨガ(ピラティス)マット
- 対象 ①18歳以上の女性 ②18歳以上の男性女性
- 募集人数 各25名
- 参加料 5,000円(保険料込)
- 申込方法 別紙の申込書に記入し、長崎新田スポーツ交流センター窓口にお申し込みください。
- 講師 杉林 明代 先生
- お問い合わせ 054-344-3055 (長崎新田スポーツ交流センター)

## ■日程

1 月				2 月				3 月			
①	②	③		④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備
11日	18日	25日		1日	8日	15日	22日	1日	8日	15日	22日

裏面の受講案内をご覧ください⇒

# ピラティス金曜教室

## 受講案内

# 1

### 体調管理について

運動制限や持病をお持ちの方は、医師にご相談の上ご参加ください。

また、受講中気分がすぐれない場合は直ちに担当の指導者にお申し出ください。



# 2

### 教室中止について

施設または講師の都合により教室を中止にすることがあります。その際、フェイスブックまたは当施設ホームページにてお知らせいたしますのでご確認ください。

※ご覧になれない方は施設へ直接お問い合わせ下さい。



# 3

### 返金について

参加費の返金はできませんのでご了承の程お願いいたします。



# 4

### 教室振替について

中止の際、日程に「予備日」が記載されている場合予備日を使用します。

※予備日が無い場合は代替日はありませんのでご了承ください。

# 5

### 途中入会について

教室の残りの回数に関係なく参加料全額のお支払いとなりますのでご了承ください。



# ママと子のシェイプアップ教室

子育てや家事に毎日頑張られているママの身体をエクササイズを通してほぐしていきます。

ストレッチポールを使い、肩や背中への張り、緊張をやわらげ、終わった後は体もココロも軽くなります。

※当教室はママ・パパのエクササイズ教室です！お子様にはお部屋で自由に遊んでもらいます

申込は長崎新田スポーツ交流センター窓口にて行い、先着順となります。

申込書と合わせて会費のお支払いをお願いいたします♪

見学も随時できますのでお気軽にお声を掛けて下さい♪



■開催時間

①金曜日 13:00～13:50

②金曜日 14:00～14:50

■会場

長崎新田スポーツ交流センター 2F多目的室

■申込日

平成30年 12月 14日 ① 12:30～  
② 13:30～

(先着順)

■持ち物

1.動きやすい服装 2.タオル 3.ヨガマット  
4.飲み物(ご自身用・お子様用) 5.おもちゃ、おむつ等お子様グッズ

■対象

①ねんね・はいはいができる赤ちゃんと保護者様  
②安全歩行ができるお子様と保護者様(3才以下)

■募集人数

各15組

■参加料

5,000円(保険料込)  
★保護者の方1名とお子様の金額です

■申込方法

別紙の申込書に記入し、長崎新田スポーツ交流センター窓口にお申し込みください。

■講師

堀田 温子 先生

■お問い合わせ

054-344-3055 (長崎新田スポーツ交流センター)

■日程

1 月				2 月				3 月				
① 11日	② 18日	③ 25日		④ 1日	⑤ 8日	⑥ 15日	⑦ 22日	⑧ 1日	⑨ 8日	⑩ 15日	予備 22日	

裏面の受講案内をご覧ください⇒

# ママと子のシェイプアップ教室 受講案内

## 1

### 体調管理について

運動制限や持病をお持ちの方は、医師にご相談の上ご参加ください。

また、受講中気分がすぐれない場合は直ちに担当の指導者にお申し出ください。



## 2

### 教室中止について

施設または講師の都合により教室を中止にすることがあります。その際、フェイスブックまたは当施設ホームページにてお知らせいたしますのでご確認ください。

※ご覧になれない方は施設へ直接お問い合わせ下さい。



## 3

### 返金について

参加費の返金はできませんのでご了承の程お願いいたします。



## 4

### 教室振替について

中止の際、日程に「予備日」が記載されている場合予備日を使用します。

※予備日が無い場合は代替日はありませんのでご了承ください。



## 5

### 途中入会について

教室の残りの回数に関係なく参加料全額のお支払いとなりますのでご了承ください。



第4期

主催:指定管理者 三幸(株)

# 親子ふれあい教室

親子のふれあいを大切にレッスンをすすめています。  
いつもお仕事でお子様との時間が短いパパの参加者様もふえています♪  
一時間、大切に素敵なお時間を作ってみませんか？

申込は長崎新田スポーツ交流センター窓口にて行い、先着順となります。  
申込書と合わせて会費のお支払いをお願いいたします！

見学も随時できますのでお気軽にお声を掛けて下さい♪



- 開催時間 土曜日 10:00～11:00
- 会場 長崎新田スポーツ交流センター 3F多目的室
- 申込日 平成30年 12月 22日 9:30～ (先着順)
- 持ち物 **1、ヨガマット** 2、室内シューズ 3、飲み物 4、タオル  
5、動きやすい服装
- 対象 一歳程度のお子様と保護者様
- 募集人数 15組
- 参加料 5,000円(保険料込)  
★保護者の方1名とお子様1名の金額です  
★2人目のご兄弟の方からは、1名につき2,500円となります
- 申込方法 別紙の申込書に記入し、長崎新田スポーツ交流センター窓口にお申し込みください。
- 講師 山縣 つゆみ 先生
- お問い合わせ 054-344-3055 (長崎新田スポーツ交流センター)
- 日程

1 月			2 月			3 月				
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備
12日	19日	26日	2日	16日	23日	2日	9日	16日	23日	30日

裏面の受講案内をご覧ください⇒

# 親子ふれあい教室 受講案内

## 1

### 体調管理について

運動制限や持病をお持ちの方は、医師にご相談の上ご参加ください。

また、受講中気分がすぐれない場合は直ちに担当の指導者にお申し出ください。



## 2

### 教室中止について

施設または講師の都合により教室を中止にすることがあります。その際、フェイスブックまたは当施設ホームページにてお知らせいたしますのでご確認ください。

※ご覧になれない方は施設へ直接お問い合わせ下さい。



## 3

### 返金について

参加費の返金はできませんのでご了承の程お願いいたします。



## 4

### 教室振替について

中止の際、日程に「予備日」が記載されている場合予備日を使用します。

※予備日が無い場合は代替日はありませんのでご了承ください。

## 5

### 途中入会について

教室の残りの回数に関係なく参加料全額のお支払いとなりますのでご了承ください。



4期

主催:指定管理者 三幸(株)

# 親子でヨガ教室

親と子のコミュニケーションを目的としたヨガ教室です！

お子様と一緒に楽しくヨガを習ってみませんか？

また、子育て中のお悩みなど、皆様での情報交換の空間にも  
ないます♪

申込は長崎新田スポーツ交流センター窓口にて行い、先着順  
となります。  
申込書と合わせて会費のお支払いをお願いいたします！



- 開催時間 金曜日 13:30~14:30
- 会場 長崎新田スポーツ交流センター 3F多目的室
- 申込日 平成30年 12月 14日 13:00~ (先着順)
- 持ち物 **1、ヨガマット** 2、飲み物 3、タオル  
4、動きやすい服装
- 対象 5歳以下のお子様と保護者様
- 募集人数 10組
- 参加料 5,000円(保険料込)  
★保護者の方1名とお子様1名の金額です
- 申込方法 別紙の申込書に記入し、長崎新田スポーツ交流センター窓口にお申し込みください。
- 講師 山縣 つゆみ 先生
- お問い合わせ 054-344-3055 (長崎新田スポーツ交流センター)
- 日程

1 月				2 月				3 月					
①	②	③		④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備		
11日	18日	25日		1日	8日	15日	22日	1日	8日	15日	22日		

裏面の受講案内をご覧ください⇒

# 親子でヨガ教室 受講案内

## 1

### 体調管理について

運動制限や持病をお持ちの方は、医師にご相談の上ご参加ください。

また、受講中気分がすぐれない場合は直ちに担当の指導者にお申し出ください。



## 2

### 教室中止について

施設または講師の都合により教室を中止にすることがあります。その際、フェイスブックまたは当施設ホームページにてお知らせいたしますのでご確認ください。

※ご覧になれない方は施設へ直接お問い合わせ下さい。



## 3

### 返金について

参加費の返金はできませんのでご了承の程お願いいたします。



## 4

### 教室振替について

中止の際、日程に「予備日」が記載されている場合予備日を使用します。

※予備日が無い場合は代替日はありませんのでご了承ください。



## 5

### 途中入会について

教室の残りの回数に関係なく参加料全額のお支払いとなりますのでご了承ください。





4期

主催:指定管理者 三幸(株)

# 男のYOGA教室

お仕事帰りに、仕事で使われた筋肉をほぐしてみませんか？  
ヨガは他の方と比べることなく自分の身体を知るところから入っていきます。

肩がこる、腰が痛い、同じ姿勢からくる血行不良等、身体のメンテナンスを目的に穏やかな時間を過ごします。

申込は長崎新田スポーツ交流センター窓口にて行い、先着順となります。  
申込書と合わせて会費のお支払いをお願いいたします！



## ■開催時間

水曜日 19:00～20:00

## ■会場

長崎新田スポーツ交流センター 2F多目的室

## ■申込日

平成30年 12月 12日 9:00～ (先着順)

## ■持ち物

1、ヨガマット 2、飲み物 3、タオル  
4、動きやすい服装

## ■対象

18歳以上の男性

## ■募集人数

15人

## ■参加料

5,000円(保険料込)

※見学も随時受付中！

## ■申込方法

列紙の申込書に記入し、長崎新田スポーツ交流センター窓口にお申し込みください。

## ■講師

山縣 つゆみ 先生

## ■お問い合わせ

054-344-3055(長崎新田スポーツ交流センター)

## ■日程

1 月				2 月				3 月				
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備		
9日	16日	23日	30日	6日	13日	20日	27日	6日	13日	20日		

裏面の受講案内をご覧ください⇒

# 男のYOGA教室

## 受講案内

# 1

### 体調管理について

運動制限や持病をお持ちの方は、医師にご相談の上ご参加ください。

また、受講中気分がすぐれない場合は直ちに担当の指導者にお申し出ください。



# 2

### 教室中止について

施設または講師の都合により教室を中止にすることがあります。その際、フェイスブックまたは当施設ホームページにてお知らせいたしますのでご確認ください。

※ご覧になれない方は施設へ直接お問い合わせ下さい。



# 3

### 返金について

参加費の返金はできませんのでご了承ください。



# 4

### 途中入会について

教室の残りの回数に関係なく参加料全額のお支払いとなりますのでご了承ください。



4期

主催：指定管理者 三幸(株)

# 初めてのテニス教室

まったくテニスをやったことが無い方、これからテニスを始めてみたい方、テニスを久しぶりに習いたい方、グリップの持ち方から丁寧に指導いたします！

是非この機会にテニスを始めてみませんか？

申込は長崎新田スポーツ交流センター窓口にて行い、先着順となります。

申し込み後は参加日当日に申込書と合わせて会費のお支払いをお願いいたします♪



■開催時間 木曜日 9:20～10:50

■会場 長崎新田スポーツ交流センター テニスコート

■申込日 平成30年 12月 6日 9:00～(先着順)

■持ち物 ①テニスラケット(貸出もあります) ②動きやすい服装 ③屋外シューズ  
★天候に応じてお持ちください

■対象 18歳以上のテニス未経験者・初心者

■募集人数 10名

■参加料 6,000円(保険料込) **※見学も随時受付中！**

■申込方法 別紙の申込書に記入し、長崎新田スポーツ交流センター窓口にお申し込みください。

■講師 駒村 あゆみ 先生  
★第56回 宮城国体・静岡県代表  
★第25回 全日本都市対抗静岡代表  
★日本フロテニス協会公認コーチ  
★静岡市テニス協会理事

■お問い合わせ 054-344-3055 (長崎新田スポーツ交流センター)

■日程

1 月				2 月				3 月					
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備	予備		
10日	17日	24日	31日	7日	14日	21日	28日	7日	14日	21日	28日		

裏面の受講案内をご覧ください⇒

# 初めてのテニス教室 受講案内

## 1

### 体調管理について

運動制限や持病をお持ちの方は、医師にご相談の上ご参加ください。

また、受講中気分がすぐれない場合は直ちに担当の指導者にお申し出ください。



## 2

### 教室中止について

施設または講師の都合により教室を中止にすることがあります。その際、フェイスブックまたは当施設ホームページにてお知らせいたしますのでご確認ください。

※ご覧になれない方は施設へ直接お問い合わせ下さい。



## 3

### 返金について

参加費の返金はできませんのでご了承の程お願いいたします。



## 4

### 教室振替について

中止の際、日程に「予備日」が記載されている場合予備日を使用します。

※予備日が無い場合は代替日はありませんのでご了承ください。

## 5

### 途中入会について

教室の残りの回数に関係なく参加料全額のお支払いとなりますのでご了承ください。



1月

主催：指定管理者 三幸(株)

# はぐたっち体操教室

童謡の音楽に合わせて楽しく体操を楽しみます。日頃の育児とは違い、ゆったりとした時間の中でスキンシップをお楽しみください♪

申込は長崎新田スポーツ交流センター窓口にて行い、先着順となります。  
申込書と合わせて会費のお支払いをお願いいたします！



- 開催時間 木曜日 13:30～14:30
- 会場 長崎新田スポーツ交流センター 3F多目的室・2多目的室
- 申込日 平成31年 12月 1日 9:00～(先着順)
- 持ち物 ①普段お出かけに持って行っている道具
- 対象 4ヶ月～首のすわっているお子様と保護者様
- 募集人数 15組
- 参加料 2,000円(保険料込) **※見学も随時受付中！**  
★保護者の方1名とお子様1名の金額です
- 申込方法 別紙の申込書に記入し、長崎新田スポーツ交流センター窓口にお申し込みください。
- 講師 駒村 あゆみ 先生
- お問い合わせ 054-344-3055 (長崎新田スポーツ交流センター)
- 日程

1 月

① 10日	② 17日	③ 24日	④ 31日
----------	----------	----------	----------

裏面の受講案内をご覧ください⇒

# はぐたち体操教室 受講案内

## 1

### 体調管理について

運動制限や持病をお持ちの方は、医師にご相談の上ご参加ください。

また、受講中気分がすぐれない場合は直ちに担当の指導者にお申し出ください。



## 2

### 教室中止について

施設または講師の都合により教室を中止にすることがあります。その際、フェイスブックまたは当施設ホームページにてお知らせいたしますのでご確認ください。

※ご覧になれない方は施設へ直接お問い合わせ下さい。



## 3

### 返金について

参加費の返金はできませんのでご了承の程お願いいたします。



初めてのつぎはこれ！

主催：指定管理者 三幸(株)

# 初中級テニス教室

テニスを少し経験して、次のステップに移りたい方、初心者～中級者の方にやさしく指導するテニス教室です！初心者テニスでは少し物足りなくなった方！ご参加をお待ちしております

申込は長崎新田スポーツ交流センター窓口にて行い、先着順となります。

申し込み後は参加日当日に申込書と合わせて会費のお支払いをお願いします♪



- 開催時間 木曜日 11:00～12:30
- 会場 長崎新田スポーツ交流センター テニスコート
- 申込日 平成30年 12月 20日 10:30～(先着順)
- 持ち物 ①テニスラケット(貸出もあります) ②動きやすい服装 ③屋外シューズ  
★天候に応じてお持ちください
- 対象 18歳以上のテニス初心者・中級者
- 募集人数 10名
- 参加料 6,000円(保険料込)
- 申込方法 別紙の申込書に記入し、長崎新田スポーツ交流センター窓口にお申し込みください。
- 講師 駒村 あゆみ 先生  
★第56回 宮城国体・静岡県代表  
★第25回 全日本都市対抗静岡代表  
★日本フロテニス協会公認コーチ  
★静岡市テニス協会理事
- お問い合わせ 054-344-3055 (長崎新田スポーツ交流センター)

## ■日程

1 月				2 月				3 月					
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備	予備		
10日	17日	24日	31日	7日	14日	21日	28日	7日	14日	21日	28日		

裏面の受講案内をご覧ください⇒

# 初中級テニス教室 受講案内

## 1

### 体調管理について

運動制限や持病をお持ちの方は、医師にご相談の上ご参加ください。

また、受講中気分がすぐれない場合は直ちに担当の指導者にお申し出ください。



## 2

### 教室中止について

施設または講師の都合により教室を中止にすることがあります。その際、フェイスブックまたは当施設ホームページにてお知らせいたしますのでご確認ください。

※ご覧になれない方は施設へ直接お問い合わせ下さい。



## 3

### 返金について

参加費の返金はできませんのでご了承の程お願いいたします。



## 4

### 教室振替について

中止の際、日程に「予備日」が記載されている場合予備日を使用します。

※予備日が無い場合は代替日はありませんのでご了承ください。

## 5

### 途中入会について

教室の残りの回数に関係なく参加料全額のお支払いとなりますのでご了承ください。

