

令和2年度 第3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 下記日程をご覧ください。
- 会場 長崎新田スポーツ交流センター 3F体育室
- 申込日 9月1日 9:00～受付開始 ※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
- 回数と参加料 全6回 税込3,500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 岡村 千春 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

10月				11月				12月				
10月7日	10月14日	10月21日	10月28日	11月4日	11月11日	11月18日	11月25日	12月2日	12月9日	12月16日	12月23日	12月30日
①	無	②	無	③	無	④	無	⑤	無	⑥	無	無(休館)

令和2年度

第3期

主催：指定管理者 三幸

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
♪



- 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 **9月1日(火) 9:00 受付開始**
- 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
- 回数と参加料 **全10回 税込み 5,500円 保険料込み**
- 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 ☆11月5日は講師の都合でお休みとなります。

10月1日	10月8日	10月15日	10月22日	10月29日	11月5日	11月12日	11月19日	11月26日	12月3日	12月10日	12月17日	12月24日
①	②	③	④	⑤	無し	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備	予備

裏面の受講案内をご覧ください⇒

令和2年度

3期

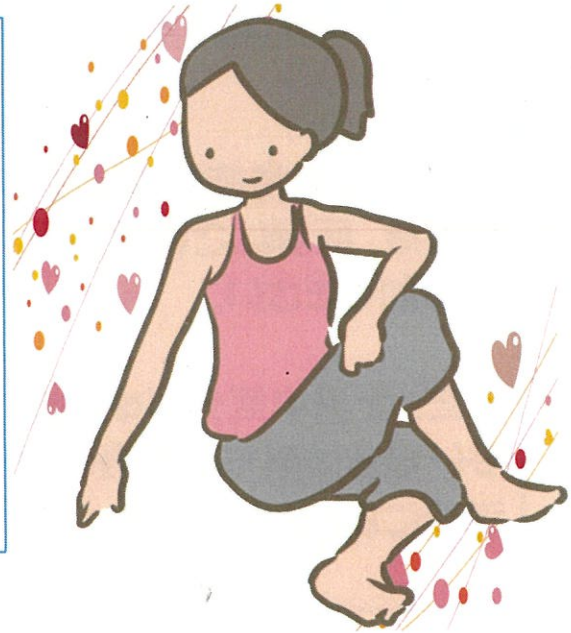
主催：指定管理者 三幸(株)

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 **9月1日(火) 9:00 受付開始** (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 **全10回 税込み5,500円(保険料込み)**
- 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 ※10月14日は館内空調工事(休館)の為、休止となります。

10月7日	10月14日	10月21日	10月28日	11月4日	11月11日	11月18日	11月25日	12月2日	12月9日	12月16日	12月23日	12月30日
①	休	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備	無し(休館)

裏面の受講案内をご覧ください⇒

令和2年度

第3期

主催:指定管理者 三幸

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

9月1日(火) 9:00 受付開始 (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

■回数及び参加料

10回 5,500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

三原 恵子 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)

10月1日	10月8日	10月15日	10月22日	10月29日	11月5日	11月12日	11月19日	11月26日	12月3日	12月10日	12月17日	12月24日
第2期	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備	予備

裏面の受講案内をご覧ください⇒

令和2年度

3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
♪



■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

9月1日(火) 受付開始

(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

■回数及び参加料

10回 税込み5,500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

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

10月2日	10月9日	10月16日	10月23日	10月30日	11月6日	11月13日	11月20日	11月27日	12月4日	12月11日	12月18日	12月25日
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備	予備	予備

裏面の受講案内をご覧ください⇒