

令和2年度

第3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、毎日を楽しむことができます。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 ①9:20～10:20
②10:30～11:30
- 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～より受付開始 (先着順)
- 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。
- 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
- 対象 18歳以上の女性
- 募集人数 各① ②共に15名
- 回数と参加料 全10回 各5,500円(保険料込)
- 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

10月5日	10月12日	10月19日	10月26日	11月2日	11月9日	11月16日	11月23日	11月30日	12月7日	12月14日	12月21日	12月28日
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	無し	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)

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と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。

※見学も随時受付中！

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 9月1日(火) 9:00～受付開始
- 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
- 回数参加料 全10回 5,500円(保険料込)
- 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

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	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備	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

3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？
ヨガは初めてなので一人だと心細いかな…
そんなお母さん ぜひ子供と一緒にトライしてみてください。
初心者でも大丈夫、経験豊富な講師が親切丁寧に
指導するから安心です。

普段は見れない親子の顔が見れちゃうかも…？

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

■再申込日

9月1日(火) 9:00～より受付開始

■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
※ヨガマットは貸し出しも行っていきます。

■対象

5歳以下のお子様と保護者様
(親子であれば性別は問いません)

■募集人数

10組

■回数と参加料

全10回 税込み6,000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

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⇒