

令和2年度

第4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。

仕事帰りや学校帰りは勿論の事、一日の家事を終えた後に

ゆっくりとココロとカラダをケアする時間って贅沢ですよね

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。

トレーニングにもケアにも対応が可能ですので、奮ってのご参加をお待ちしています。



■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

12月4日(金) 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)

1月7日	1月14日	1月21日	1月28日	2月4日	2月11日	2月18日	2月25日	3月4日	3月11日	3月18日	3月25日
①	②	③	④	⑤	休	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備

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

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



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

6

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。

7

感染症対策について

37.5度以上の発熱がある場合、教室への参加はお控えください。来館にあたってはマスクの着用をお願い致