

令和2年度

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！

お仕事帰りに無理なくスタートできるうえ、お仕事の疲れやストレス？！をじんわりとほぐしていきます

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 12月4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 ご夫婦での参加 大歓迎！！
- 募集人数 20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

1月6日	1月13日	1月20日	1月27日	2月3日	2月10日	2月17日	2月24日	3月3日	3月10日	3月17日	3月24日	3月31日
①	休み	②	休み	③	休み	④	休み	⑤	休み	⑥	予備	予備

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。

6

感染症対策について

37.5度以上の発熱がある場合は参加をお控え下さい。
来館にあたってはマスクの着用