

令和2年度

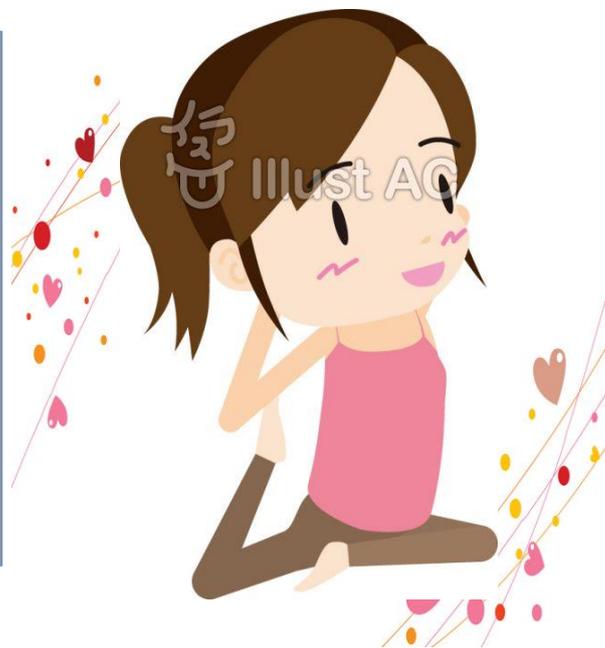
4期

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…シェイプアップ文字通り瘦身目的の濃いピラティス教室になります♪
通常のピラティス教室では物足りない方、痩せたい!と強い思いがある方は是非ご参加ください♪
先生が丁寧に楽しく、時には厳しく? 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♪



- 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 **12月4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

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	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⇒

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

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

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

6

感染症対策について

37.5度以上の発熱がある場合、参加をお控え下さい。来場にあたりマスク着用の徹底をお願い致します。