

令和2年度

4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に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たがでし
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 **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 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

1月8日	1月15日	1月22日	1月29日	2月5日	2月12日	2月19日	2月26日	3月5日	3月12日	3月19日	3月26日
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⇒

ピラティス金曜教室

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



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



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

感染症対策

37.5度以上のある場合は参加をお控え下さい。
来場の際はマスク着用をお願い致します。