

令和2年度

第4期

主催：指定管理者 三幸

骨盤エクササイズ教室

骨盤周辺の筋肉を整えることで、ゆがみの改善やより正しい姿勢へと導くクラスです。

体幹の軸となる腰、骨盤を強化する事は日常生活をする上でのバランス是正と本来人間が持っている回復力や修正量のアップにもつながる大事な事です。スポーツをされている方は勿論の事、事務仕事で身体を動かす機会の少ない方、肉体労働で身体に負荷を日常的にかけている方双方に有効です！

この機会にぜひ姿勢改善をしたい方はお申込みしてみてくださいいかがでしょうか？



- 開催時間 木曜日 9:20~10:20
- 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(金) 9:00 受付開始**
- 持ち物 ①動きやすい服装 ②室内シューズ ③飲み物
④ヨガマットまたはバスタオル
- 対象 18歳以上の男性女性
- 募集人数 15名
- 回数と参加料 **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 青山 雅代 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⇒

骨盤エクササイズ教室 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

感染症対策について

37.5度以上の発熱のある方は参加をお控え下さい。
来場の際はマスク着用の徹