

動かす！伸ばす！ ピラティス



【日時・内容】

日程	内容
10月11日(金) 19:00~20:30	ピラティスとは？ ① 人の身体の構造について(カンタン解剖学) ・基礎エクササイズ
10月18日(金) 19:00~20:30	② 人の身体の構造について(カンタン解剖学) ・基礎エクササイズ
10月25日(金) 19:00~20:30	③ 人の身体構造について(カンタン解剖学) ・基礎エクササイズ ・応用やフロースタイルにチャレンジ
11月1日(金) 19:00~20:30	・エクササイズまとめ

ピラティスについて知識を深め、気持ちよく身体を動かし、自分の身体についての意識や興味をもち、美しいしなやかな身体を一緒に目指しましょう!!

【講師】 瀬戸 優美子 (パワーピラティスインストラクター)

【会場】 体育室 (長崎市民会館 7階)

【対象】 20代~40代 女性 20名 (応募者多数の場合は抽選になります)

【受講料】 無料

【準備する物】 動きやすい服装、タオル、水分補給用の飲み物、ヨガマット (できれば厚めのもの、薄めのヨガマットの場合タオルなどあればいいかもしれません)
※体育館シューズは必要ありません。

受講お申し込み方法 往復はがき・インターネット・直接来館

◎往復はがきの場合

〒850-0874 往信 長崎市魚の町 5-1 長崎市中央公民館 「講座名」係	白紙 この面には何も 記入しないで ください	〒 返信 受講申込者の 郵便番号 住所 氏名	①講座名 ②郵便番号 住所 ③受講者氏名 (ふりがな) ④年齢 ⑤連絡先電話番号
--	--	--	--

往復はがき (126 円) をご購入いただき、上記の要領でご記入のうえ、お送りください。

※注意 受講結果を印刷しますので1講座につき、はがき1通で受付となります。

◎インターネットの場合

下記サイト (中央公民館公式 WEB) の申込フォームに必要事項を入力の上、送信してください。

※注意 メールアドレスの誤入力や迷惑メール対策を行っている場合は確認メールが届きません。また、迷惑メール対策を行っている場合は「@ngs-shiminkaikan.jp」を受信設定にしてください。

申込み用
QRコード



◎直接来館される場合

返信連絡用として官製はがき (63 円) の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。



〈主催・お問合せ〉

長崎市中央公民館 〒850-0874 長崎市魚の町 5-1 (長崎市民会館)

〈電話〉095-825-1948 (平日 9 時~17 時) 〈公式 WEB〉<https://ngs-shiminkaikan.jp/>

NGS 市民会館

