

動かす! 伸ばす! ピラティス



「ピラティスの創設者ジョセフ・ピラティス氏は、「10回で違いを感じ、20回で見た目が変わり、30回で身体のすべてが変わる」と述べています。

全身の筋肉と精神を自分自身でコントロールするための学問であるピラティスを通して、自分の身体を知り正しい知識を身につけましょう。

★受講料は前払いとなります。お支払い後のキャンセルによる受講料の払い戻しはできません。

全4回・受講料無料

会場 長崎市中央公民館 体育室(長崎市民会館7階)

対象 一般成人女性 20名程度
 (応募者多数の場合は抽選になります)

準備物 動きやすい服装、室内運動靴
 タオル、水分補給用飲みもの
 あればヨガマット



＜スケジュール＞

4/21(火) 19:00~20:30
 ピラティスの歴史、イントロダクション、呼吸法の解説、基本エクササイズ

4/28(火) 19:00~20:30
 準備体操、呼吸法の説明と練習、基本エクササイズ、ストレッチ

5/12(火) 19:00~20:30
 準備体操、呼吸エクササイズ、基本エクササイズと応用、ストレッチ

5/19(火) 19:00~20:30
 準備体操、呼吸エクササイズ、フローエクササイズ、ストレッチ



【講師】
 ピラティス
 インストラクター
瀬戸 優美子
 SETO YUMIKO

長崎大学医学部保健学科理学療法
 学専攻卒業 理学療法士
 パワーピラティスビギナーズマッ
 トインストラクター、パワーピラ
 ティスインターミディエイトマッ
 トインストラクターなどの資格を
 持ち現在スタジオやコミュニテ
 センターなどで教えている。

お申し込み方法 お申し込み方法は **往復ハガキ・インターネット・直接来館**

◎往復ハガキの場合

<p>往信 〒850-0874 長崎市魚の町5-1 長崎中央公民館 冬の講座 「動かす!伸ばす! ピラティス」 係</p>	<p>白紙 ここには何も 記入しないで ください。</p>	<p>返信 受講申込者の 郵便番号 住所 氏名</p>	<p>①講座名 ②郵便番号 住所 ③受講者名 (ふりがな) ④性別 ⑤連絡先電話番号</p>
---	---	--	--

往復ハガキ(126円)をご購入いただき、上記を参照にご記入の上、お申し込みください。

※注意 お一人様1講座のお申し込みにつきハガキ1枚のご使用をお願いします。

＜主催・お問い合わせ＞

長崎市中央公民館 〒850-0874 長崎市魚の町5番1号(長崎市民会館)

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

◎インターネットの場合

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

※注意 当館からのメールが受信できるようにメールアドレスは正しく入力してください。迷惑メール対策を行っている場合は「@nbc-socia.co.jp」を受信設定してください。

◎直接来館される場合

返信連絡用として官製ハガキ(63円)の表面にご自分の住所・氏名を記入してご持参ください。

