

ピラティスでリフレッシュ

ピラティスで正しい姿勢へと改善していき、健康的な美しい体へと導きます!

期 日 令和7年1月24日(金)・1月31日(金) (全2回)
時 間 13:30~15:30
場 所 長崎市東公民館 研修室2
(東部地区にここセンター 2階)
対 象 成人女性 16名
受講料 無料
講 師 寺田 幸子先生



| 回 | 月日 (曜) | 内 容 | 持ってくるもの |
|---|-------------|--|--------------------------|
| 1 | 1/24 (金) | 《開講式》 自分の身体の状態(姿勢)を確認して、体の軸(背骨)を伸ばしていきながら、しなやかな体作りをしていく。 | ・タオル ・運動できる服装 ・飲み物 |
| 2 | 1/31 (金) | 不調のある部分を少しずつ改善できるように、「体を動かすところ」と「安定させるところ」を意識して動いていく。 《閉講式》 | ・持っている方は ヨガマット |

※マットは公民館でも貸し出しできます。

※駐車場には限りがあります。ご留意ください。



◆申込期間

令和6年12月4日(水)~令和7年1月9日(金) 必着

◆申込方法

①電子申請サービス

右のコードを読み取るか、[長崎市東公民館](#)を検索し長崎市東公民館のホームページ(講座情報)から申し込む。
利用者登録せずに申し込む方は[こちら](#)をタップ→利用規約を確認して同意するをタップ→連絡先メールアドレスを入力して完了するをタップ→入力したアドレスに届いたメールを開いてURLをタップ→申込の画面に必要事項を入力して確認へ進むをタップ→申込をタップ→OK→閉じる→申込受付完了のメールが届く。

※利用者登録をして申し込むと次回以降電子申請サービスを利用する時、氏名・メールアドレス等が自動入力され便利です。

②往復はがき

1人1枚の「往復はがき(170円)」で申込む。
往信用表面に東公民館の住所と宛名を記入。
往信用裏面に1.希望講座名 2.氏名(ふりがな)
3.年齢 4.住所 5.電話番号を記入。返信用表面に自分の住所・氏名を記入。(裏面は空白)

③来館

東公民館に決定通知用として1人1枚の「はがき(85円)」を持参して申し込む。
表面に自分の住所・氏名を記入。(裏面は空白)



申込多数の場合は、**抽選を行い**、結果は申し込まれた方全員にお知らせします。