

さあ、この秋から始めよう!

「健康」で「元気」な身体作りを

エコspa佐世保で「健康生活」!

スクール生募集

若い方からご年配の方まで、幅広い年代の方がご利用されています!

詳しくは裏面へ



「させばe振興券」利用可能!

新しい3つの「教室」が誕生しました!!

1 もう一度楽しくお習字

成人の方向けの習字教室を新たに開講しました。机+椅子にて教室を行うので、足腰が悪い方でも安心してご参加いただけます。ご希望の方は、段・級位の申込可能です。(別途料金要)

時間	月曜 13:00~14:30(90分クラス)
料金	16,920円(全12回)
初回日	12/12
準備物	習字道具
開催場所	研修室(エコspa内)
担当	浅野

2 ウォーク&ストレッチ

水中ウォーキングやストレッチ運動など、様々な内容にて水中運動を行います。日常生活動作の向上を第一目的とし、運動不足の方や足腰が悪く、陸上での運動が苦手な方などにおすすめの教室です。

※今回のみ新規開講割引にて募集中です!

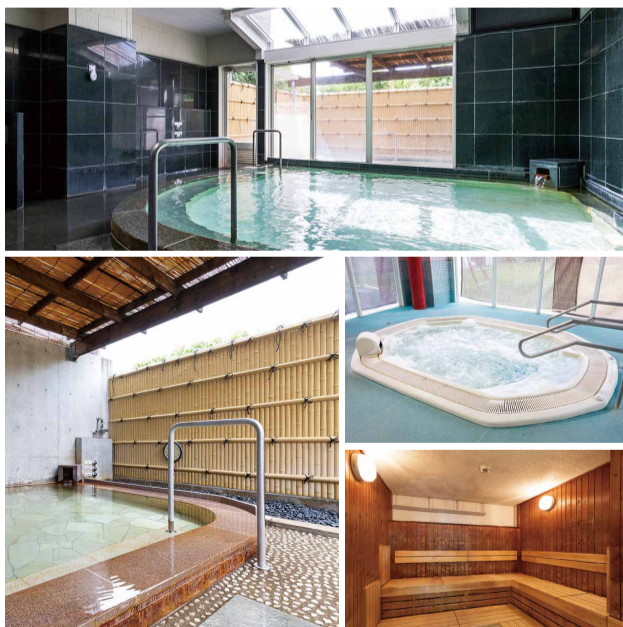
時間	月曜 10:30~11:15
料金	10,340円(全12回)
初回日	12/12
準備物	水着・水泳キャップ
開催場所	プール
担当	木村

1回分お得!

3 ZUMBA/はじめてのエアロビクス

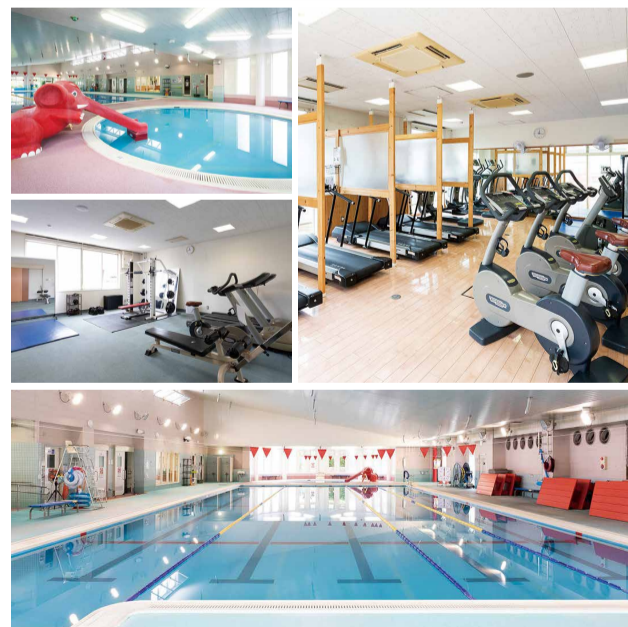
ダイエット・運動不足の方へ、有酸素運動レッスンのご紹介です。音楽に合わせて、楽しく!一心不乱に!カラダを動かしましょう!

ZUMBA 木曜	はじめてのエアロビクス 金曜
時間	12:20~13:00
時間	11:45~12:30
料金	9,400円
料金	12,220円
初回日	12/8
初回日	12/2
準備物	運動着・室内用シューズ
準備物	運動着・室内用シューズ
開催場所	スタジオ②(大ホール)
開催場所	スタジオ②(大ホール)
担当	秋吉
担当	hide



浴場・露天風呂 (貸切風呂除く)
 温泉プール
 トレーニングルーム・チョイジム

5時間 自由に使えて /
お一人様 660円
月会費・年会費 無料!!



エコspa 佐世保

営業日/平日、日・祝祭日

営業時間/10:00~21:00(最終入館受付/20:30)

お申込みはこちら▶▶▶

TEL:0956-20-1012

佐世保市大塔町1036-1(東部クリーンセンター横)

休館日/第1月曜日(第1月曜日が祝祭日の場合はその翌日)

www.ecospa-sasebo.jp

エコspa佐世保

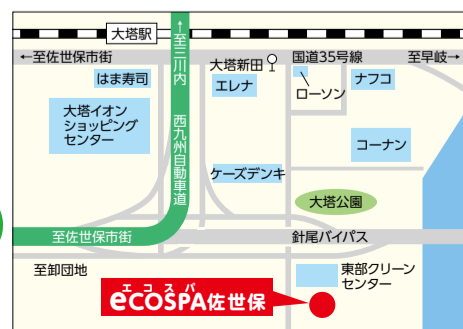
ご入場時のお願い

- 体調不良の方のご入場はお控え願います。
- ご入場、ご利用時は、マスクの着用をお願いします。
- ご入場時は、必ず手指の消毒とスタッフによる検温を実施させていただきます。

新型コロナウイルス感染症対策に取り組んでいます



ホームページがリニューアルしました!



新規教室 受講生募集!!

初めての方大歓迎!

(12月~3月)

スタジオレッスン		★……………運動ははじめ・初心者向け	★★……………しっかりと運動したい方向け	色ごとにレッスン会場が異なります。		
		★★★……………高負荷・汗をたくさんかきたい方向け	★★★★……………高負荷・上級者向け	■…大娯楽室 / □…フロント前大ホール		
月曜	姿勢改善ピラティスヨガ 時間 10:30~11:15 準備物 マット 料金 11,280円 初回日 12/12 担当 浅野 ★	新規開講 初めてのさんの気功・太極拳 時間 11:30~12:15 準備物 無し 料金 11,280円 初回日 12/12 担当 浅野 ★	太極拳 入門① 時間 15:00~15:45 準備物 無し 料金 11,280円 初回日 12/12 担当 浅野 ★	太極拳 入門② 時間 19:00~19:45 準備物 無し 料金 10,340円 初回日 12/19 担当 浅野 ★	カイロヨガ① 時間 19:00~19:45 準備物 マット 料金 10,340円 初回日 12/19 担当 hide ★★	新規開講 癒やしのリセットヨガ 時間 火曜 12:15~13:00 準備物 マット 料金 13,160円 初回日 12/6 担当 hide ★
火曜	カイロピラティスガッツ 時間 10:15~11:00 準備物 マット 料金 11,280円 初回日 12/20 担当 hide ★★★	カイロピラティスプラス 時間 11:15~12:00 準備物 マット 料金 11,280円 初回日 12/20 担当 hide ★★★	バランス機能改善 時間 12:30~13:15 準備物 マット 料金 9,400円 初回日 12/27 担当 秋吉 ★	ヨガビギナー 時間 13:30~14:15 準備物 マット 料金 9,400円 初回日 12/27 担当 秋吉 ★	バレトン 時間 13:30~14:15 準備物 マット 料金 12,220円 初回日 12/13 担当 hide ★★★	ヨガ&ピラティス 時間 19:00~19:45 準備物 マット 料金 9,400円 初回日 12/27 担当 秋吉 ★★
水曜	スローヨガ① 時間 10:30~11:15 準備物 マット 料金 15,040円 初回日 12/7 担当 浅野 ★	やさしいヨガ 時間 11:30~12:15 準備物 マット 料金 15,040円 初回日 12/7 担当 浅野 ★	ワクワク健康体操 時間 14:00~14:45 準備物 マット 料金 15,040円 初回日 12/7 担当 浅野 ★	エンジョイ!太極拳 時間 15:00~15:45 準備物 無し 料金 15,040円 初回日 12/7 担当 浅野 ★	スローヨガ② 時間 19:00~19:45 準備物 マット 料金 15,040円 初回日 12/7 担当 浅野 ★	カイロピラティス① 時間 19:00~19:45 準備物 マット 料金 11,280円 初回日 12/7 担当 hide ★★
木曜	ピラティス&バランスコーディネーション 時間 10:15~11:00 準備物 マット 料金 13,160円 初回日 12/8 担当 秋吉 ★	ピラティスアドバンス 時間 11:15~12:00 準備物 マット 料金 13,160円 初回日 12/8 担当 秋吉 ★★★	新規開講 ZUMBA -ズンバー 時間 12:20~13:00 準備物 運動シューズ 料金 9,400円 初回日 12/8 担当 秋吉 ★★	カイロヨガ② 時間 12:45~13:30 準備物 マット 料金 15,040円 初回日 12/1 担当 hide ★★	カイロピラティス② 時間 13:45~14:30 準備物 マット 料金 15,040円 初回日 12/1 担当 hide ★★	ファンクショナルローラーピラティス 時間 19:00~19:45 準備物 マット 料金 13,160円 初回日 12/1 担当 友紀 ★★
金曜	からだ整える① 時間 10:15~11:00 準備物 マット 料金 11,280円 初回日 12/2 担当 mica ★	セラピーヨガ① 時間 11:15~12:00 準備物 マット 料金 11,280円 初回日 12/2 担当 mica ★	新規開講 はじめてのエアロビクス 時間 11:45~12:30 準備物 運動シューズ 料金 12,220円 初回日 12/2 担当 hide ★★★	体幹バランストレーニング 時間 13:00~13:45 準備物 マット 料金 15,980円 初回日 12/2 担当 hide ★	身体すっきりヨガ 時間 14:15~15:00 準備物 マット 料金 14,100円 初回日 12/9 担当 shiho ★★	はじめてのピラティス 時間 19:00~19:45 準備物 マット 料金 13,160円 初回日 12/9 担当 松本 ★
土曜	からだ整える② 時間 10:15~11:00 準備物 マット 料金 7,520円 初回日 12/3 担当 mica ★	セラピーヨガ② 時間 11:15~12:00 準備物 マット 料金 9,400円 初回日 12/3 担当 mica ★	ピラティスアドバンス 時間 11:15~12:00 準備物 マット 料金 9,400円 初回日 12/10 担当 秋吉 ★★	 <p>先着順にて募集を締め切ります。 ご予約・お申し込みはお早めに! 教室の詳細はホームページをご覧ください</p>		予約締切 11月まで

プールレッスン		★……………運動ははじめ・初心者向け	★★……………しっかりと運動したい方向け	プールレッスンへご参加時は、水泳キャップと水着を着用の上、タオルを持ってご参加ください。		
月曜	新規開講 ウォーク&ストレッチ 時間 10:30~11:15 料金 10,340円 初回日 12/12 担当 木村 ★	音楽に合わせてカラダを動かして! 脂肪燃焼&ストレス発散!		小学生対象キッズスイミング(月曜) 時間 17:00~18:00 月謝 3,500円/月4回 担当 宇都/橋口/本木	中学生対象ジュニアスイミング(月曜) 時間 18:45~19:45 月謝 4,200円/月4回 担当 本木/橋口	<p>~大人の方向けスイミング~ “大人のスイミング教室”のご案内</p> <p>教室は「上級クラス」と「初心者クラス」の2クラス編成です。初心者の方、泳ぎが苦手な方でも安心してご参加いただけます。新規申し込みは、随時募集中です!</p> <p>■毎週水曜10:30~/毎週金曜18:50~ ■教室時間60分間</p> <p>ご参加には大人のスイミング教室PASSが必要です!</p> <p>大人のスイミング教室PASS 5回分:4,700円</p> <p>※10回分も販売しております。 ※購入から半年間の使用期限がございます。</p>
火曜	アクアビクス 時間 11:15~12:00 料金 8,520円 初回日 12/10 担当 秋吉 ★★	年長/年中対象水慣れスイミング(火曜) 時間 16:00~16:45 月謝 4,000円/月4回 担当 宇都/木村	小学生対象キッズスイミング(火曜) 時間 17:00~18:00 月謝 3,500円/月4回 担当 宇都/橋口/木村			
水曜	大人のスイミング教室 ※大人のスイミング教室PASS対象 時間 10:30~11:30 レベル 初級/上級(2クラス) 担当 木村/本木	年長/年中対象水慣れスイミング(水曜) 時間 16:00~16:45 月謝 4,000円/月4回 担当 木村/橋口	小学生対象キッズスイミング(水曜) 時間 17:00~18:00 月謝 3,500円/月4回 担当 橋口/木村/本木	アクア&ウォーキング 時間 19:00~19:45 料金 13,160円 初回日 12/14 担当 岩本 ★★		
木曜	水中らくらく運動教室 時間 10:30~11:15 料金 14,100円 初回日 12/1 担当 宇都 ★★	小学生対象キッズスイミング(木曜) 時間 17:00~18:00 月謝 3,500円/月4回 担当 宇都/橋口/本木	<p>大人気!! スイミング開講中</p> 			
金曜	腰痛膝痛機能改善① 時間 11:15~12:00 料金 12,220円 初回日 12/9 担当 秋吉 ★★	腰痛膝痛機能改善② 時間 11:15~12:00 料金 12,220円 初回日 12/9 担当 秋吉 ★★			年長/年中対象水慣れスイミング(金曜) 時間 16:00~16:45 月謝 4,000円/月4回 担当 木村/橋口	
土曜	小学生対象キッズスイミング(土①) 時間 9:00~10:00 月謝 3,500円/月4回 担当 橋口/木村/宇都	小学生対象キッズスイミング(土②) 時間 10:15~11:15 月謝 3,500円/月4回 担当 橋口/木村/宇都	小学生対象キッズスイミング(土③) 時間 11:30~12:30 月謝 3,500円/月4回 担当 橋口/木村/宇都	<p>先着順にて募集を締め切ります。 ご予約・お申し込みはお早めに! 教室の詳細はホームページをご覧ください</p>		予約締切 11月まで

エコspa佐世保の

スイミングスクール

新規受講生随時募集中!!

エコspa佐世保のスイミングスクールでは、進級テストなどはなく無理せず、お子様のペースにあった指導を行っています。

各曜日ごとにクラスを“2~3クラス”に分け、泳力に応じた水泳指導を行っています。

「プールが苦手な方」も「たくさん泳ぎたい方」も大歓迎です!!皆さまのご参加心よりお待ちしております。

- 水慣れスイミング(年中・年長) …………… 月4回/4,000円
- キッズスイミング(小学生) …………… 月4回/3,500円
- ※別途、保険料が年/950円かかります。
- ジュニアスイミング(中学生) …………… 月4回/4,200円