

夏に向けて まだ間に合います!!

チラシ限定! 今なら教室料金が

30% OFF

チラシにある“割引クーポン”へご記入し、ご持参いただくと**30%割引**にてご案内できます!

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 初回目 6/12 料金 6,360円 → 4,450円 回数 6回 ★ 健康とスタイルアップに欠かせない「姿勢」をピラティス・ヨガ・ストレッチ等で改善していくクラスです。	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 初回目 6/6 料金 7,420円 → 5,190円 回数 7回 ★★★★★ プラス(11:15~)の内容に負荷をかけ、姿勢改善や体幹の安定、バランス能力や柔軟性の向上などカイロプラティックの効果を更に高めたい方のクラスです。	火曜 カイロピラティスプラス 時間 11:15~12:00 準備物 マット 初回目 6/6 料金 7,420円 → 5,190円 回数 7回 ★★★★★ 背骨や骨盤の歪みを矯正するカイロプラティックの理論を取り入れたピラティスのクラスです。姿勢改善、腰痛・肩こりの予防、歪みのない身体を目指す方にオススメです。	水曜 スローヨガ① 時間 10:30~11:15 準備物 マット 初回目 6/7 料金 8,480円 → 5,930円 回数 8回 ★ 自分のペースに合わせてゆっくり行うヨガのクラスです。身体にやさしく、心と身体のバランスを整え、自分で心身のコントロールができる状態を目指します。	水曜 やさしいヨガ 時間 11:30~12:15 準備物 マット 初回目 6/7 料金 8,480円 → 5,930円 回数 8回 ★ 初心者でも年配の方でも負担がないように、完成度にはこだわらず、ゆっくりとしたヨガになります。今からヨガを始めた方におすすです。	水曜 ワクワク健康体操 時間 14:00~14:45 準備物 マット 初回目 6/7 料金 8,480円 → 5,930円 回数 8回 ★ 運動初めの方や年配の方向けの教室です。さまざまな「健康につながる」運動や体操を行います。
水曜 エンジョイ! 太極拳 時間 15:00~15:45 準備物 無し 初回目 6/7 料金 8,480円 → 5,930円 回数 8回 ★ 初めての方から、経験者の方まで幅広い方がご参加可能なクラスです。調心・調息・調身を意識した、どんなでも出来るゆったりとした太極拳を指導いたします。	水曜 スローヨガ② 時間 19:00~19:45 準備物 マット 初回目 6/7 料金 8,480円 → 5,930円 回数 8回 ★ 自分のペースに合わせてゆっくり行うヨガのクラスです。身体にやさしく、心と身体のバランスを整え、自分で心身のコントロールができる状態を目指します。	水曜 プールレッスンアクア&ウォーキング 時間 19:00~19:45 準備物 水泳キャップ、水着、タオル 初回目 6/7 料金 8,480円 → 5,930円 回数 8回 ★★ このクラスは、水中ウォーキングをメインに行います。しっかりと運動したい方におすすのクラスです。	木曜 ZUMBA -ズンバ- 時間 12:20~13:00 準備物 運動シューズ 初回目 6/8 料金 5,390円 → 3,710円 回数 8回 ★★ 音楽に合わせて楽しく踊って体を動かしていく教室です。ラテンのリズムに乗りながら体を動かし、楽しくだけで脂肪燃焼効果もあります。楽しく運動をしたい方におすすの教室です。	木曜 カイロヨガ② 時間 12:45~13:30 準備物 マット 初回目 6/8 料金 8,480円 → 5,930円 回数 8回 ★★ 骨盤と背骨の歪みをたすカイロプラティックの理論を取り入れたヨガのクラスです。身体を整えたい方におすすのヨガのクラスです。	木曜 カイロピラティス② 時間 13:45~14:30 準備物 マット 初回目 6/8 料金 8,480円 → 5,930円 回数 8回 ★★ 背骨や骨盤の歪みを矯正するカイロプラティックの理論を取り入れたピラティスのクラスです。姿勢改善、腰痛・肩こりの予防、歪みのない身体を目指す方にオススメです。
金曜 からだ整える① 時間 10:15~11:00 準備物 マット 初回目 6/9 料金 5,390円 → 3,710円 回数 5回 ★ 簡単な有酸素運動からストレッチ、ヨガ、時にはフットエアロといった感じで、毎週さまざまな内容で教室を行います。本来、動くべきところが動くようになり、普段の生活が「楽」になることを目的とした教室です。	金曜 体幹バランストレーニング 時間 13:00~13:45 準備物 マット 初回目 6/9 料金 8,480円 → 5,930円 回数 8回 ★ ゴルフボール・テニスボール・ヨガボールを用いて筋肉を整えたあとに体幹トレーニングを行います。骨格の歪みを整えたい方、バランス能力を高めたい方におすすのクラスです。	金曜 身体すっきりヨガ 時間 14:15~15:00 準備物 マット 初回目 6/9 料金 6,360円 → 4,450円 回数 6回 ★★ 古典ヨガで正しい身体の使い方を身につけ、身体の不調な部分を改善、軽くしていくクラスです。肩こり、腰痛等を無くして快適な日常生活をおくりましょう。	金曜 はじめてのピラティス 時間 19:00~19:45 準備物 マット 初回目 6/9 料金 7,420円 → 5,190円 回数 7回 ★ ピラティスの基礎から学べる内容です。ストレッチで身体をほぐした後、身体のインナーマッスを鍛え、体幹を強化していきます。	★ …………… 運動ははじめ・初心者向け ★★ …………… しっかりと運動したい方向け ★★★ …………… 高負荷・汗をたくさんかきたい方向け ★★★★ …………… 高負荷・上級者向け 色ごとにレッスン会場が異なります。 ■大娯楽室 ■フロント前大ホール ※割引対象は、チラシに記載してあるクラスのみとなります。 ※令和5年6月~7月に開催分が対象となります。 以降(8月から)は通常料金となります。	

入会の流れ

- ① 事前予約
(お電話・来館にて予約)
- ② 申込手続き
(お支払い・申込書へ記入)
- ③ 教室に参加!

Q.教室を休んだ場合はどうなりますか?
A.別のクラスに振替利用ができます。
(回数制限・有効期限あり)

募集期間 | 6月~7月末まで

見学・体験ご希望の方は
エコスパまでお電話ください //

 **ecospa 佐世保**

お申込みはこちらから(ご来館時も承ります)

TEL:0956-20-1012

佐世保市大塔町1036-1
(東部クリーンセンター横)

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)

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

エコスパ佐世保



P 駐車場 70台完備

新規入会者限定クーポン

教室料金 **30%OFF**

必要事項を記入して受付時にお渡しください

曜日

氏名

エコスパ佐世保

住所(町)

町

屋根付 天然温泉プール



スイミングは、風邪に強い体をつくり
水に浮くことでリラックス効果があります。
水中運動など様々なプールプログラムをご用意しています。

子どもプール(水深50cm)



お孫さんと一緒に
安心してご利用いた
できます。



採暖室



プールより入室する為、水着を
ご着用下さい。

休憩コーナー



どなたでもご利用できます。
(飲食の持ち込みOK)

天然温泉 源泉掛け流し



日々の疲れを癒し、ゆったりとお過ごしください。

ecospa佐世保は気軽に通える健康増進施設

5時間 自由に使えて

お一人様

月会費・年会費 無料!!

660円

(4歳～小学生まで330円・3歳以下は無料)

受講生以外の一般の方でもご入館いただけます!

露天風呂



温泉と一緒に自然の空気も
お楽しみいただけます。



天然掛け流しの内風呂や、開放的
な露天風呂があなたをリラックス
スタイムへと誘います。

温泉名「ひやく年の湯」

泉 質 ナトリウム、炭酸水素塩泉

効 能 神経痛、筋肉痛、冷え性、
疲労回復、健康増進、
きりきず、やけど、慢性皮膚病

温泉名 市制100周年を記念し、
の由来 飛躍する願いを込めて命名。

浴用の禁忌症

急性疾患(特に熱のある場合)、
活動性の結核悪性腫瘍、重い心
臓病、呼吸不全、腎不全、出血症
疾患、高度の貧血、その他一般
に病勢進行中の疾患、妊娠中
(特に初期と後期)

トレーニングルーム



楽に汗を流して、
心とカラダの健康づくりを
はじめましょう。

※室内用トレーニングシューズを
ご用意ください。

油圧式の筋力トレーニング機器を
設置しております。

チョイジム



貸し切り風呂・貸し切りジム どちらか選べる!

1時間無料券

※1枚につき、1組様(1時間)までとさせていただきます

有効期限
2023年
6月30日金まで

エコスパ佐世保

貸し切り風呂
(多目的風呂)

1組1時間

1,050円

入館料別途 予約優先

人目が気になる方、ご家族
やお友達同士でゆっくり
くつろぎたい方におすすめ
です。



貸し切りジム



完全個室のトレーニングジム。
周りを気にせず思う存分、
トレーニングに集中できます!!

1時間

520円

入館料別途 予約優先