

# 令和2年度

# 2期

主催：指定管理者 三幸(株)

## 多忙なママのココロとカラダのリフレッシュ

# ママと子のシェイプアップ教室

子育てや家事に毎日頑張られているママの身体をエクササイズを通してほぐしていきます。

ストレッチポールを使い、肩や背中への張り、緊張をやわらげ、終わった後は体もココロも軽くなります。

出産後に体重や体形が上手く戻らずに悩んでいませんか？何か始めたいけど、子供の面倒を見てくれる人がいないと…

**そんなママさん必見！！**

※当教室はママが主役のエクササイズ教室です！

お子様にはお部屋で自由に遊んでもらいます。

経験豊富なお母さんたちがいるから安心して集中できます。

教室の見学は随時実施しています。

お気軽にお声を掛けて下さい♪



### ■開催時間

①金曜日 13:00～13:50

### ■会場

長崎新田スポーツ交流センター 2F多目的室

### ■申込日

6月17日(水) 朝9時～電話受付

(先着順)

### ■持ち物

1、動きやすい服装 2、タオル 3、ヨガマット  
4.飲み物(ご自身用・お子様用) 5.おもちゃ、おむつ等お子様グッズ

### ■対象

ねんね・はいはいができる赤ちゃんと保護者様

### ■募集人数

15組

### ■回数及び参加料

10回 税込み6,000円(保険料込)

★保護者の方1名とお子様の金額です

お子様の出席は必須ではありません。お母さんだけの参加も可能です。  
遠慮なくご参加下さい。

### ■申込方法

別紙の申込書に記入し、長崎新田スポーツ交流センター窓口にお申し込みください。

### ■講師

堀田 温子 先生

### ■お問い合わせ

054-344-3055 (長崎新田スポーツ交流センター)

### ■日程

7月				8月				9月				
7月3日	7月10日	7月17日	7月24日	7月31日	8月7日	8月14日	8月21日	8月28日	9月4日	9月11日	9月18日	9月25日
1	2	3	予備日	4	無し	5	無し	6	7	8	9	10

裏面の受講案内をご覧ください⇒

# ママと子のシェイプアップ教室 受講案内

## 1

### 体調管理について

運動制限や持病をお持ちの方は、医師にご相談の上ご参加ください。

また、受講中気分がすぐれない場合は直ちに担当の指導者にお申し出ください。



## 2

### 教室中止について

施設または講師の都合により教室を中止にすることがあります。その際、フェイスブックまたは当施設ホームページにてお知らせいたしますのでご確認ください。

※ご覧になれない方は施設へ直接お問い合わせ下さい。



## 3

### 返金について

参加費の返金はできませんのでご了承の程お願いいたします。



## 4

### 教室振替について



中止の際、日程に「予備日」が記載されている場合予備日を使用します。

※予備日が無い場合は代替日はありませんのでご了承ください。



## 5

### 途中入会について



教室の残りの回数に関係なく参加料全額のお支払いとなりますのでご了承ください。

# ママと子のシェイプアップ教室風景画像

こどもさんは基本自由です。何をしても安心！



ママと子のシェイプアップ教室風景画像

ママの真似をする子、トモダチを求めて外交する子 様々ですね～♪

