

令和4年度

3期

歌ってスリム教室



大きな声を出すことは健康への第一歩です。
 お腹を膨らませたり凹ませることで腹筋を使い、
内臓脂肪の消費を促進!
 口を大きく動かすことで顔の筋肉が引き締められ、
小顔効果が期待できます。
 本教室は、歌を楽しく歌うための口と体の体操と、
 歌のレッスンの2本立てで進めていきます!
 みんなで楽しく歌いながら、
 健康と美容を手に入れませんか??



- 開催時間 金曜日 10:00~11:30
- 会場 清水長崎新田スポーツ広場 2F多目的室
- 申込日 9月16日(金) 9:00~ ※先着順
- 持ち物 ①筆記用具 ②ドリンク
- 対象 18歳以上の男性女性
- 募集人数 15名
- 回数と参加料 全10回 税込7,700円(保険料込)
- 申込方法 別紙の申込書に記入し、清水長崎新田スポーツ広場窓口にお申し込みく
- 講師 相山 三紀 先生
- お問い合わせ 054-344-3055 (清水長崎新田スポーツ広場)



■日程

10月				11月				12月			
7日	14日	21日	28日	4日	11日	18日	25日	2日	9日	16日	23日
①	②	③	×	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備

裏面の受講案内をご覧ください⇒



歌ってスリム教室 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。

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します。

4

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、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。

6

感染症対策について

- ・レッスン当日は、毎回体温を測ってお越し下さい。
- ・風邪症状や発熱症状がある方は、参加をお控えください。
- ・新型コロナウイルス感染症陽性者との濃厚接触がある、または同居家族等に感染が疑われる方がいらっしゃる場合は参加をお控えください。
- ・会場に入る前に手洗い・うがい・アルコール消毒を実施してください。
- ・三密防止のため、教室終了後は施設内での長時間滞在はお控えください。