

令和2年度

第3期

主催：指定管理者 三幸(株)

リニューアルオープン！！

ママたちのリフレッシュ教室

第3期より完全リニューアル！

テーマはずばり、大人な女性のココロとカラダを整える集い(！?)

子育てや家事に毎日頑張られているママのココロとカラダをエクササイズを通してじんわり…とほぐしていきます。

これからママになる方の参加も大歓迎！！

小さなお子様連れで大丈夫！！ もちろん一人でもOK

お祖母ちゃんだってママだった(?)から大丈夫

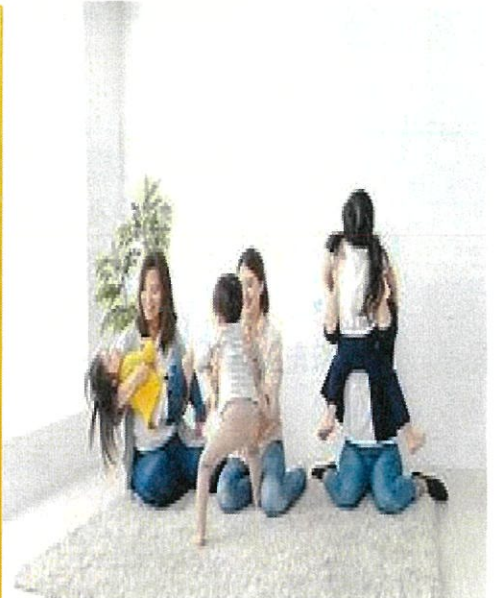
ママ友が欲しいなあ…相談出来る同じ境遇の方いないか…?

引っ越してきたばかりで友達がいらないんだけど

…この機会に教室デビューしませんか？

ヨガ・ピラティスのプログラムから、なにかと忙しい女子リラックス・リフレッシュへと導くご提案をさせていただきます。

もちろんヨガやピラティス未経験・初心者でも気軽に参加してもら



■開催時間

金曜日 13:00～13:50

※詳細のスケジュールは最下段尾日程表を確認下さい。

■会場

清水長崎新田交流センター 2F 多目的室

■申込日

10月10日(金)より受付開始

■持ち物

①動きやすい服装②タオル③ヨガマット(有料の貸出し有り)

④飲み物

※お子様がいらっしゃる場合 オムツ等必要なものを忘れずに

■募集人数

10組 最大20人 **お子様の参加は必須ではありません。**

お子様と参加の場合は必ずペアで参加をお願い致します。

お子様の対象年齢はおおむね2才程度迄でお願い致します

■回数及び参加料

6回 税込み3,600円(保険料込)

★保護者の方1名とお子様の金額です お子様無しの場合も同額となります。

■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
お申込み下さい。

■講師

山田 綾美先生 NEW FACE!



■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

10月30日	11月6日	11月13日	11月20日	11月27日	12月4日	12月11日	12月18日	12月25日
①	②	休講	③	④	⑤	⑥	予備	予備

裏面の受講案内をご覧ください⇒