

令和2年度

第4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

ママ友が欲しいなぁ…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 13:00~14:00 ※10分伸びました!

※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

12月4日(金)9:00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

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

1月8日	1月15日	1月22日	1月29日	2月5日	2月12日	2月19日	2月26日	3月5日	3月12日	3月19日	3月26日
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備	予備

裏面の要講案内をご覧ください⇒

ママたちのリフレッシュ教室 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、
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

3

返金について

開講後の参加費の返金はでき
ません。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

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。

ママ友作りが苦手でも
大丈夫



6

感染症対策について

37.5度以上の発熱がある場合は参
加をお控え下さい。

来館にあたってはマスクの着用をお
願い致します。

指定管理者:三幸株式会社
長崎新田スポーツ広場