

令和2年度

4期

主催:指定管理者 三幸(株)

男のYOGA教室

お仕事帰りに、仕事で使われた筋肉とココロをほぐしてみませんか？
ヨガは他の方と比べることなく、「己自身の身体を知る」ところから
開始していきます。

肩がこる、腰が痛い、同じ姿勢からくる血行不良等、身体のメンテナ
ンスを目的に穏やかな時間を過ごして頂きます。

週の真ん中水曜日に、週末まで戦い抜く為の準備をしましょう。
きっと何かが変わってくるはずです。

見学も随時受付中ですのでお気軽に声をかけてください



■開催時間

水曜日 19:00～20:00

■会場

長崎新田スポーツ交流センター 2F多目的室

■申込日

12月4(金) 9:00～受付開始

■持ち物

1、ヨガマット 2、飲み物 3、タオル
4、動きやすい服装

■対象

18歳以上の男性

■募集人数

10人

■回数参加料

全10回 5,500円(保険料込)

■申込方法

列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

山縣 つゆみ 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

1月6日	1月13日	1月20日	1月27日	2月3日	2月10日	2月17日	2月24日	3月3日	3月10日	3月17日	3月24日	3月31日
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備	予備	予備

裏面の受講案内をご覧ください⇒



男のYOGA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問い合わせ下さい。



3

返金について

お客様都合による参加取りやめにかかる参加費の返金は致しかねます。ご了承の程お願いいたします。



4

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。



5

感染症対策

ご来場にあたっては、マスク着用の徹底をお願いします。

体調不良時(37.5度以上の発熱がある場合)は、ご参加を見合わせて頂きます様お願い致します。