

令和2年度

4期

主催:指定管理者 三幸(株)

歌ってスリム教室

本教室は、大きな声を出してお腹を膨らませたい、凹ましたりして腹筋を使い内臓脂肪の消費を促進、大きな口を開けることにより酸素をたくさん取り入れ新陳代謝が促進されます。また大きく口を動かすことにより、普段使われない筋肉が引き締まり美顔をもたらします。

無理なく、初めての方でも楽しく歌って健康になれる教室に参加してみませんか？

申込は長崎新田スポーツ交流センター窓口にて行い、先着順となります。
申込書と合わせて会費のお支払いをお願いいたします♪

見学も随時できますのでお気軽にお声を掛けて下さい♪



- 開催時間 金曜日 10:00～11:30
- 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日(金) 受付開始 ※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、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 相山 三紀 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15日は講師都合により休講となります。

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	休み	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

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



参加費の返金はありませんの

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

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

6

感染症対策

37.5度以上の発熱のある場合は参加をお控え下さい。

ご来場の際はマスク着用をお