

令和2年度

第4期

主催：指定管理者 三幸(株)

# ヨガ教室

自分と向き合うヨガのお時間 . . .  
 ココロ穏やかに精神を整え、ポーズ1つ1つを丁寧に指導します。  
 素晴らしい変化が生まれ、毎日を楽しく過ごすことが出来ます。そしてご自分の変化に気づきます。  
 是非この機会にヨガをはじめてはいかかですか？

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 月曜日 ①9:20~10:20  
②10:30~11:30
- 会場 長崎新田スポーツ交流センター 3F 体育室
- 申込日 12月4日(金) 9:00~より受付開始 (先着順)
- 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。
- 持ち物 ①ヨガマット ②動きやすい服装 ③飲み物 ④タオル
- 対象 18歳以上の女性
- 募集人数 各① ②共に15名
- 回数と参加料 全10回 各5,500円(保険料込)
- 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4日	1月11日	1月18日	1月25日	2月1日	2月8日	2月15日	2月22日	3月1日	3月8日	3月15日	3月22日	3月29日
①	休	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備	予備

裏面の受講案内をご覧ください⇒

# ヨガ教室 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いたします

## 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

## 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。

## 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、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