

子育てをしているすべての方へ…自分自身のリフレッシュをしてほしいです！！

★小さなお子さんと一緒に参加できます★
親子ヨガ教室 参加者募集



「子育て中だけど、子供預けてまで運動できないし…」

「短時間で楽しく体を動かしたい！」

「育児中だけど、もう少しで仕事復帰。体動かしておこうかな…」

「子供が、園に行っている間お迎えまでの、この時間空いてる！」

そんな風に思っているママさん！

1時間だけ、気分も体もリフレッシュしませんか？

【内容】…ヨガ・軽い筋トレ・産後の骨盤底筋運動

短時間ですが、リフレッシュできる内容となっています。

お子さんは抱っこしてやってもOK！お子さんが泣いたって大丈夫です！

育児中の皆さんにリフレッシュしていただきたい！！

皆さんが運動中は後方から女性スタッフがお子さん見守っています。

ご気軽に、ご参加ください♪

【 定員達し次第、受付終了 】

【開催日時】 第1・3週の木曜日 13時30分～14時30分

【期間】 4月から翌年3月まで

【場所】 竹鼻コミュニティーセンター 集会室

【募集定員】 10組 【参加費】 1回 500円

【対象】 首がすわっているお子さん～未就園児の親子、リフレッシュしたい方

【持ち物】水分、タオル、ヨガマット、お子さんの好きなおもちゃ

■お問い合わせ・申込 **はしまなごみスポーツクラブ事務局**まで

電話/FAX(0 5 8)3 2 2 - 2 1 6 1 (対応時間…FAX 随時、電話対応は月・水・金曜日の

14時～17時)

軽い気持ちでの参加OKです！！自分自身のリフレッシュの為に…

皆様のご参加お待ちしております

★講師プロフィール★

氏名：清水 美穂子 資格：ヨガ・ピラティスインストラクターベビーヨガインストラクター

*当クラブの「やさしいヨガ教室」の講師でもあります

やさしいヨガ教室 参加者募集



穏やかに、落ち着いて、心を静めて、ヨガをしませんか？

月に3回！自分自身と向き合い、身体を労わりながらヨガにご参加ください。

(この時間、いつもはテレビ見てるけど運動がてらヨガしてみようかしら・・・)

(最近、運動してないわ～。激しい動きは苦手だけどヨガなら大丈夫かしら・・・)

そんな風に思っている方！ぜひ、教室にご参加ください！

【4月から、参加してみませんか？】

【開催日時】毎月第1・2・3週の月曜日(祝日際は翌週)15:00～16:00

【場所】 羽島市柔剣道場 講議室

【定員】 20名 *成人のみ

【参加費】 1カ月払い 会員：1,000円 / 非会員2,000円

* 欠席した場合の返金は致しかねますのでご了承ください。

【持ち物】 水分・ヨガマット・動きやすい服装

【講師】 清水 美穂子先生 *当クラブの親子ヨガ教室も担当

問い合わせ・申込先：はしまなごみスポーツクラブ事務局

電話/FAX：(058)－322－2161 (FAX：随時、電話対応：月・水・金曜日の14時～17時)

初めてヨガする方も、久しぶりにヨガする方も、年齢問わず、ご参加できます

ご気軽にお問い合わせください♪

はしまなごみスポーツクラブ 会員一覧

区分	年会費	スポーツ保険料	合計
一般	3,150円	1,850円	5,000円
シニア(65歳以上)	1,800円	1,200円	3,000円

* スポーツ保険は、運動中・教室参加の行き帰りでの怪我にも対応いたします。

はしまモア・南部スポーツ村の会員の方も、会員価格でご参加いただけるようになりました