

ママヨガ

指導員：フクシ・エンタープライズ

◆◆日程・参加料金◆◆

月曜日 7/11.25 8/1.8.22.29 9/12.26

3か月毎の継続教室 3か月の料金 9,600円(全8回)

※料金は3か月の教室の回数によって異なります。初回体験1回 1,200円
※コロナの状況によって自治体からの指示で中止・変更が生じることがございます。ご了承ください。

◆◆時間◆◆

10:00~11:00

◆◆対象◆◆

16歳以上

初心者～経験者

(お子さま(新生児～)連れでも参加OK。保育はありません)

◆◆定員◆◆

15名

◆◆持ち物◆◆

運動のできる服装(ジャージ類)、タオル、飲み物、
(ヨガマットの貸出あります)

◆◆内容紹介◆◆

ヨガで体の調子を整えるコンディショニングをしていきます。
肩こり、腰痛など整えていきませんか？初心者から経験者まで楽しめる内容です。

※お子さま(新生児～)連れでも参加可能です。(保育はありません)

ママだけでなくパパの参加もOKです。もちろんお一人で参加も可能です！！



......*...*...* 申込みについて *...*...*...*...*

- ◆6月14日（火）10時～先着順にて申込書にご記入の上、受講料を添えて窓口にてお申込みください。
- ◆こちらの教室は3か月毎に継続する通年教室（4～6月、7～9月、10～12月、1～3月）です。継続する場合、3か月ごとに受講料のお支払いをお願いいたします。
例：7～9月の場合
継続確認→継続の場合は次の3か月分（10～12月）の支払い
継続の方には確認後支払期日の紙をお渡しします。
- ◆納入後は、返金できません。ご了承ください。

安全にスポーツを楽しんでいただくために、 全てのご利用者様にお願いします

- ★ 館内では、マスク着用の徹底をお願い致します。
 - ★ 換気の為、各部屋ドアや窓を常時開放しております。大きな音や声を出さないよう、近隣へのご配慮をお願い致します。
 - ★大きな声でおしゃべりやマスクをつけないなどはご遠慮ください。
 - ★当施設では感染防止対策を行っておりますが、受講期間中、新型コロナウイルスに感染又は濃厚接触に当たる方、感染の疑いがある方は事務所までご連絡ください。
- ※1階ロビーでの長時間滞在などできません。教室終了後は速やかにご退館願います。
- ご不便をお掛けしますが、皆様のご理解ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

【東調布公園水泳場】

〒145-0066 大田区南雪谷 5-13-1
03-3728-7651 <http://east-chofu.jp>

