

平成 27 年度

# 子育てママのピラティス & ヨガ教室 第 1 期開催要項

- ◇趣 旨 子育て期の女性を対象に、ヨガやピラティスの呼吸を用いながら、ストレッチを中心とした動きで体の奥の筋肉をしなやかで丈夫な筋肉に鍛えるエクササイズを行うことにより、健康・体力づくりの習慣化を図ります。  
また、託児所を設けることにより、運動を行う機会が少ない子育て期の女性に参加していただく機会を提供します。
- ◇主 催 (公財) 滋賀県体育協会 滋賀県立長浜ドーム
- ◇日 程 第 1 期 5/14, 21, 28 6/4, 11, 18, 25 7/2, 9, 16 木曜日
- ◇時 間 10:00~11:00
- ◇場 所 滋賀県立長浜ドーム(ピラティス&ヨガは練習室、託児は別室で行います)
- ◇対 象 女性(子育て期) 定員27名
- ◇内 容 ピラティス、ヨガ、ポール・ド・ブラ
- ◇指 導 者 鈴木敦子 講師
- ◇受 講 料 8,000円(保険料込)  
託児1人4,000円(10回分)  
(対象:教室開催当日現在で生後6ヶ月以上~小学校就学前)
- ◇申込方法 電話・FAXで次の①~④事項をお知らせください。  
①受講者名前 ②住所 ③電話番号  
④※託児を希望される場合は、お子様の名前・生年月日
- ◇受付期間 第1期 4月13日(月)8:30~5月7日(木)21:00  
※先着順に受講者を決定し、定員になり次第締め切ります。  
※申し込み受付後、5月9日(日)までに必ず受講料を長浜ドーム事務所まで納入してください。
- ◇その他
- ・納入された受講料について、受講を取り止められても返金できませんのでご了承ください。
  - ・万一の傷害については、応急処置は行いますがその後の責任は加入保険によるものとします。
  - ・教室中の写真・映像等は、HP・新聞・テレビ等への広報活動に使わせていただきますのでご了承ください。
  - ・申込みにより知り得た個人情報、当事業運営のみに使用します。
  - ・詳細については、長浜ドームまでお問い合わせください。

滋賀県体育協会

滋賀県立長浜ドーム

〒526-0829 滋賀県長浜市田村町1320番地

TEL 0749-64-0808 / FAX 0749-62-2006

E-mail : dome@bsn.or.jp