

子育てママのピラティス&ヨガ教室第3期 開催要項

- I 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。なお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。
また、地元滋賀文教短期大学など近隣の大学との連携により、地域密着型のスポーツ振興を図ります。
- II 主 催 (公財) 滋賀県体育協会 滋賀県立長浜ドーム
- III 開催日時 1/11, 18, 25 2/1, 8, 15, 22 3/1, 8, 15 木曜日
10:00～11:00
- IV 場 所 長浜バイオ大学ドーム（教室は練習室、託児は会議室で特設し行います）
- V 対 象 女性（子育て期） 定員28人
- VI 受講料 各期 8,000円（保険料込）
託児 1人4,000円（対象：教室開催当日現在で生後6ヶ月以上～小学校就学前であること。
※ただし首がすわっていないお子様はお預かり不可） - 保育士が担当します。
- VII 指導者 すずき あつこ
鈴木 敦子 講師
- VIII 内 容 ピラティス、ヨガ、ポール・ド・ブラ
- IX 申込方法 電話・FAXで次の①～③事項をお知らせください。
①受講者名前 ②電話番号 ③※託児を希望される場合は、お子様の名前・生年月日
- X 申込期間 12月7日（木）8:30～12月27日（水）21:00
1 先着順に受講者を決定し、定員になり次第締め切ります。
2 申込受付後、12月27日（水）までに必ず受講料を長浜バイオ大学ドーム事務所まで納入してください。
- XI その他 1 納入された受講料は、受講を取り止められても返金できませんので御了承ください。
2 教室中は裸足での受講にご協力ください。
3 申込は受講者本人でない方からでも受け付けますが、1回の電話・FAXにつきお1人までの申込とさせていただきます。
4 万一のけが等については、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。
5 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御了承ください。希望されない場合は長浜バイオ大学ドーム事務所まで申し出てください。
6 申込により知り得た個人情報は、当事業運営のみに使用します。

申込・問い合わせ先

長浜バイオ大学ドーム（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 / HP : <http://www.bsn.or.jp/dome/>