

【火曜日・生後3カ月～1歳までのお子さんとママ】

産後ママのためのヨガ

産後の凝り固まった身体をほぐし、弱った骨盤の筋肉を鍛えていきます！

赤ちゃんが立ってもお互いさま！ママ同士で交流しながら、ゆったり身体を動かしましょう★

- 時 間： 10：30～11：30
- 定 員： 15組
- 会 場： 泉武道館2階 剣道場
- 講 師： 結城 好子先生
- 準 備 物： 運動着・タオル・ドリンク・ヨガマット・バスタオル(赤ちゃんを寝かせます)・その他各自必要なもの(音のでないおもちゃは持ち込み可)

1期	4月	19	受講料 3,000円	1期 申込期間	3/22(火) 9：00～ 4/12(火)23：59まで
	5月	10・17			
2期	6月	7・21	受講料 3,000円	2期 申込期間	5/10(火) 9：00～ 5/31(火)23：59まで
	7月	5			
3期	9月	6・13・20	受講料 3,000円	3期 申込期間	8/ 9(火) 9：00～ 8/30(火)23：59まで
4期	10月	4・11	受講料 3,000円	4期 申込期間	9/ 6(火) 9：00～ 9/27(火)23：59まで
	11月	1			

スポーツ教室の申込・支払方法が変わり「簡単」・「便利」になります！



ポイントが貯まる



ネットで会員登録
事業をお申込み



QRコードで
収納・出席



オンライン決済
も可能

- **優先申込**(現在受講されている方からの申込期間)
 - 教室の継続をご希望の方は会員登録後、期間内にオンライン決済又は、泉体育館事務室で支払い手続きをお願いします。
 - **期間外の受付は一切行いません。**期間を過ぎた場合は、**新規扱い**となりますのでご注意ください。
 - ※継続を希望しない場合は、お申し出ください。

- **新規申込**(上記対象者以外・これから受講する方の申込期間)
 - 残り定員枠を申込開始日9：00より下記の方法で受付いたします。【先着順】
 - インターネット受付 … 会員登録後、下記QRコードよりお申込みください。
 - 窓 口 受 付 … 会員登録後、泉体育館事務室にてお申込みください。

詳細は別紙を
ご覧ください！

■その他

- 一度お支払い頂いた受講料は、原則お返しできません。
- 武道館、競技場は水分補給以外の飲食は禁止です。
- 会場内受付のボードに施設からのお知らせを掲示しますので、毎回必ずご確認ください。
- 事業の様子を撮影し、広報物等に掲載・使用する場合がありますので予めご了承ください。



結城先生



仙台市泉総合運動場

(指定管理者：公益財団法人仙台市スポーツ振興事業団)
住所：仙台市泉区野村字新桂島前60
TEL：022-372-1019 | FAX：022-372-0151

▼HP



▼申込み



受講者の皆様へ感染症対策のお願い



マスクの着用

- レッスン中もマスク着用
 - 咳エチケットや飛沫防止に注意
- ※講師・スタッフもマスクを着用して対応します



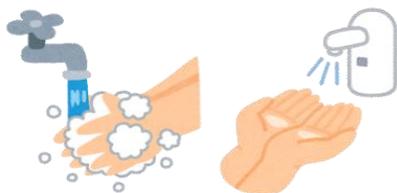
体調チェック

- 会場にて体調チェック項目の確認
 - 体調管理の徹底
- ※発熱・咳・倦怠感など体調がすぐれない場合は来場をお控えください



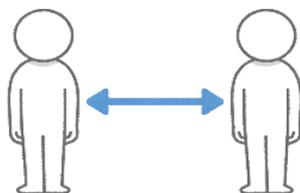
換気について

- 会場内は常時換気中
(換気扇の運転や窓開け等)
- 暑さ・寒さ対策は各自服装で



手洗い・手消毒

- こまめな手洗い、手指の消毒
- ※会場内は定期消毒を行っています



ソーシャルディスタンス

- 受講者同士の距離を確保
- 休憩時の近距離での会話は控える



準備物について

- ヨガマットやラケットはご持参ください
- ※講師または、受講者同士の貸し借りは行わないようお願いします

その他

- レッスン参加後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は速やかにご連絡ください。
- 感染症対策へのご理解・ご協力をお願いいたします。

未就学児・小学生クラスについて

- 見学者は、受講者1名につき保護者1名とします。ただし受講教室の対象学年以下の子も同伴可能といたします。
 - お連れのお子様から目を離さないようお願いします。
 - 見学の場合もマスク着用のうえソーシャルディスタンスを確保し発声・会話は控えてください。
 - 受講者が通う学校や幼稚園、保育園で休校・休園(学年・学級閉鎖を含む)が発生した場合は下記の通り受講をご遠慮いただきます。
(1)臨時休校になった場合 …… 学校再開まで、全児童・園児の受講をご遠慮いただきます。
(2)学年・学級閉鎖になった場合 …… 対象の学年・学級が再開するまで、該当する児童・園児の受講をご遠慮いただきます。
- ※該当する場合は当施設へご連絡いただくようお願いいたします。