

ママ応援企画

出産をがんばったママ達 を応援したい！

私たちスポーツクラブNASに出来ることを考えました

出産～お子さまが1歳になるまでの期間、
スポーツクラブNASを
無料でご利用いただけます。

子どもを預けて外出のきっかけ作りに！

簡単な筋トレで産後太り解消！

ヨガで心を整えストレス解消！

ストレッチで体のゆがみ改善！



産後ママのオリジナルメニュー案内も致しますので、

月に1回～でも、この機会に、是非ご活用ください♪

お子様と一緒に自由にプールで遊べる時間帯もございます。

※ファミリープールの日時はお問い合わせください。

【お手続き方法】

- ✓お母さまの本人確認書類をご持参ください
- ✓お子さまの年齢の分かるもの（母子手帳など）をご持参ください。
- ✓ご料金は一切かかりませんので、ご安心ください。

【お問い合わせ】

スポーツクラブNAS長崎 長崎市葉山1-6-37 TEL 095-855-2033