

ベビーママの



ヨガを通して
産後のママの運動不足解消!
心と体をリフレッシュさせましょう。
子供を連れて気軽にご参加ください。

トレーニングヨガ 教室

13:30~14:30

4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

事前申し込みは不要です。

当日、受講料持参のうえ、東部体育館へお越しください。

📍 場所 2階 柔剣道場

👤 対象 開催日に概ね3か月~3歳の子と母親 各日20組

🎫 受講料 1回 700円/組 (回数券の販売あり)

🎒 持ち物 運動のできる服装・水分補給用ができる物・ヨガマット・バスタオル



※ 開始時刻の2時間前(11:30 a.m)から終了時刻までの間に静岡市南部に
[大雨・洪水・暴風]警報のうちいずれか1つでも発表されている/された場合は中止となります。

主催



公益財団法人
静岡市スポーツ協会
Shizuoka city Sports Association



静岡市東部体育館
お問合せ (指定管理者: (公財)静岡市スポーツ協会)
TEL: 054-264-8485

