

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〜ニングヨガ 教室

13:30~14:30

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

👤 対象 開催日に概ね3か月~3歳の子と母親 各日20組
*「スポーツ教室のきまり」に同意される方

🎫 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(11:30am)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。

