

子連れで参加！

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！

赤ちゃんが泣いてもお互い様！

ママ同士で交流もしながら、ゆったり身体を動かしましょう♪



◆教室詳細

日程 (曜日)	9月	7日	21日	火曜 (全5回)
	10月	5日	26日	
	11月	9日		
時間	10:30～11:30 (60分)			
受講料	6,000円 (全5回)	会場	剣道場	
対象 定員	生後3か月～1歳のお子さんとママ・15組(30名)			
	対象生年月日：2020/9/7～2021/6/7生まれ			
お申込み	SPFプログラムサーチより 8/8(日)11:00～8/20(金)17:00 (抽選)			

◆講師 結城 好子 先生

産後ヨガティーチャートレーニング修了
全米ヨーガアライアンスRYT200

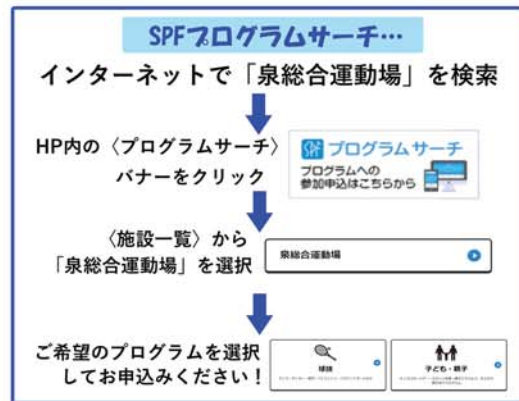


◆準備物

動きやすい服装・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)
その他各自に必要なもの(おむつ替え・授乳スペースもごさいます！)

◆注意事項

- ▼参加されるママは、産後、医師から運動の許可が出ているか、ご自身でも体調に不安がないか確認をお願いします。
- ▼赤ちゃんは、上記対象生年月日を今一度ご確認ください。レッスン中、赤ちゃんはママの横に寝かせておきます。音の出ないおもちゃは持ち込み可能です。(※託児はございません)
- ▼お申し込み締め切り後に抽選を行ない、抽選結果をメールにて配信いたします。
ドメイン指定をされている場合は、(entry-izumi@spf-sendai.jp)解除をお願いします。
- ▼当選された方はメールに記載のある期日までにお支払い手続きをお願いします。
- ▼落選された方は自動的にキャンセル待ちとなり、空きが出た場合その順位に従ってご連絡いたします。



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



ウイルス感染状況によっては、開催当日であっても中止となる場合がございますので予めご了承ください。