

【火曜日・一般女性(生後3カ月～2歳未満のお子様1名まで一緒に参加可能)】

(火) 産後ママのためのヨガ

普段の日常生活で凝り固まった身体をほぐし、弱った骨盤まわりの筋肉を鍛えます。
 お子様連れで参加したい方から、おひとりでもご参加いただけるクラスです。

- 時 間 10:30～11:20
- 会 場 泉武道館 1階柔道場
※会場内は水分補給以外の飲食は禁止です。
- 定 員 各期 15名
(生後3カ月～2歳未満のお子様1名まで一緒に受講できます。)
※申込が少ない場合、開催を見合わせる場合があります。
- 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)
 その他必要なもの(音の出ないおもちゃは持ち込み可)
- 講 師 結城 好子 先生



開催日程			受講料	申込日程	
1期	5月	19・26	全4回 4,000円	1期 申込期間	4/28(火)～5/12(火)
	6月	2・9			
2期	6月	23・30	全5回 5,000円	2期 申込期間	6/2(火)～6/16(火)
	7月	7・14・28			
3期	9月	1・8・15・29	全4回 4,000円	3期 申込期間	8/11(火)～8/25(火)
4期	10月	6・13・20	全5回 5,000円	4期 申込期間	9/15(火)～9/29(火)
	11月	10・17			
5期	11月	24	全5回 5,000円	5期 申込期間	11/3(火)～11/17(火)
	12月	1・8・15・22			
6期	1月	12・19・26	全5回 5,000円	6期 申込期間	12/22(火)～1/5(火)
	2月	2・9			
7期	2月	16	全4回 4,000円	7期 申込期間	1/26(火)～2/9(火)
	3月	2・9・16			