

木曜日
午前

産後ママヨガ

リラックス効果

ストレス緩和

- ◆ 無理のない動きで産後のマイナートラブルの解消、育児ストレスの緩和を図る教室です。
- ◆ 心が落ち着き、赤ちゃんとの繋がりを深めることができます。
- ◆ 赤ちゃんの様子に合わせてベビーヨガや親子ヨガなども行っていきます♪

開催日		申込開始日
5月	23日	5月9日～
7月	18日	7月4日～
9月	5日	8月22日～
11月	28日	11月14日～
1月	23日	1月9日～
3月	13日	2月27日～

申込開始日 **9:00**～先着申込受付



教室詳細

- 時間 11:20～12:10
- 受講料 800円（当日現金払い）
- 対象 保護者様+
生後2ヶ月～8ヶ月のお子様
- 定員 8組(先着)
- 講師 田村 麻利子 先生
- 会場 1F スタジオ(体力測定室)
- 準備物
・動きやすい服装(パンツスタイル)
・飲み物
・タオル
・バスタオル

【事前申し込み必須】

▶プログラムサーチから申し込み
参加される**お子様の家族登録**が必須です。



←左のQRコードを
読み取って申し込む

当日は券売機でチケットを購入後
事務室受付にご提示ください。

注意事項

- ・一度お支払い頂いた受講料は原則として返金できません。
- ・事業の様子は写真・動画撮影をさせていただき、ホームページ等に掲載する場合がございます。予めご了承ください。
- ・駐車場は有料です。(1時間100円、その後30分毎に50円)満車の場合は近隣のコインパーキング等をご利用ください。路上への駐車等はおやめください。
- ・貴重品は自己管理をお願いします。盗難・紛失等の責任は当館では負いかねます。
- ・個人情報等については、関係法令を遵守して取り扱うものとし、当財団の事業以外の目的には利用いたしません。
- ・夜間(17時以降)の小学生対象教室にご参加の場合は、原則として、保護者の方の送迎をお願いいたします。