

ベビーと一緒にママヨガ教室

ベビーを横に寝かせてママがヨガを行います。
産後2ヶ月以降から少しずつトレーニングを行い体力アップ！
代謝アップしていきましょう♪

【 全10回コース・木曜日 】

■ 実施日程

■ 予備日

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

※この教室は抽選です

抽選受付期間：3/27(月)～4/10(月)

抽 選 日：4/13(木)

※抽選詳細については裏面をご確認ください。

【時 間】 12:00 ~ 13:00

【場 所】 多目的室

【定 員】 10組(抽選)※母親1名に対しお子様1名まで

【対 象】 成人女性(お子様は生後1ヶ月から)

【講 師】 ひがしおり 比嘉 汐里(ヨガインストラクター)

【受講料】 6,000円(保険料込み)

【留意事項】

- (1) 受講中の傷害はレク傷害保険(通院1日千円)で取り扱います。
- (2) 運動にふさわしい服装で受講して下さい。
- (3) 申込者が少数の場合は開講を取りやめます。
- (4) 開講を取りやめた場合のみ、返金を行います。
- (5) 携行品 - 運動着・ヨガマット・赤ちゃん用タオル等
- (6) 台風接近時《強風注意報含む》は延期する場合がございます。

※電話連絡は致しませんので、ホームページまたはお電話にてご確認ください。

〈お問合せ〉

豊見城市民体育館

TEL: 098(850)1550