

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 】

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

■ 実施日程
■ 予備日

※この教室は抽選です。
抽選後でも空き枠があれば
申し込み可能です。

抽選受付期間：11/28(木)～12/12(木)

抽 選 日：12/18(水)

※抽選詳細については裏面をご確認ください。

【時 間】 11:50 ～ 12:50

【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) 申込者が少数の場合は開講を取りやめます。
- (3) 開講を取りやめた場合のみ、返金を行います。
- (4) 携行品 - 運動着・ヨガマット・赤ちゃん用タオル等
- (5) 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