令和６年度 第１期 豊見城市民体育館

ベビーと一緒のママヨガ教室

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

５月

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

６月

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

７月

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

８月

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

※この教室は抽選です

抽選受付期間 ： 4／5（金）～4／15（月）
抽　　選　　日 ： 4／18（木）

※抽選詳細については裏面をご確認下さい。

【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】　比嘉 汐里（ひがしおり）（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下さい。

〈お問合せ〉
豊見城市民体育館
TEL：０９８（８５０）１５５０