

# ママとアネシイ

## 産後 TRAINING YOGA

おこさまを保育室に預けておこなうママのためのヨガプログラムです。  
産後＝産直後だけではありません。産後の身体は、時間が経つにつれてその時その時の悩みが出てきます。産後トレーニングヨガで身体の負担を軽減していきましょう！

# 12月1日(木)10:00～11:00

申込期間：11月1日(火)10時～11月5日(土)12時 窓口または電話にて

※講座にご参加いただける方のみ申込開始日より1週間前後にご連絡いたします

対象：0歳～未就学のおこさまを持つ母親

定員：5名

参加費：500円

- ・保育付き / 要申込 / 満1歳～未就学込み / 2人目からは1人あたり250円
- ・0歳のおこさまは、お母様と一緒に講座へのご参加が可能です（要スタッフ相談）
- ・開催日前日からキャンセル代全額頂戴いたします

持ち物：ヨガマット・お飲み物・タオル

会場：シリウス3階 多目的室



担当インストラクター  
飯野ともみ先生

【申込み・お問い合わせ】 TEL:046-259-7592

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため  
中止・延期となる場合がございます