



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！

10月21日(木)10:00～11:00

申込期間：9月22日(水)10時～9月26日(日)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

参加費：500円

- ・保育代含む（対象：満1歳～就学前のおこさま・要事前申し込み） / 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（スタッフまでご相談ください）
- ・開催日前日、当日のキャンセルはキャンセル代として全額頂戴いたします

対象：0歳～未就学児のおこさまを持つ母親

定員：5名

持ち物：ヨガマット・お飲み物・タオル

会場：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