

ママのための産後 おやこヨガ

赤ちゃんを抱えながら行うヨガです♪

産後ヨガには、お産後の開いた骨格や靭帯を整えながら引き締め、筋力の低下を防ぐ働きがあり、健やかな身体で赤ちゃんと向き合うことを目指します。
 ヨガの経験がなくても大丈夫！！赤ちゃんと一緒に心と体をリフレッシュできる産後ヨガを楽しみませんか？

♪ 日 程 ~~9/3~~、~~9/17~~、10/1・15、11/5・19 (追加日)
 (金曜日・全4回)

♪ 時 間 13:30～14:45

♪ 場 所 5階マスカットホール

♪ 受講料 2,520円(初回全納)

♪ 講 師 aki先生 (PLUS BODYインストラクター)

♪ 対 象 首がすわった3ヶ月～1歳未満 (R2.9.4～R3.6.3生まれ) の乳児とお母さん

※対象以外のお子様(兄弟等)はご入室いただけませんのでご了承ください。

♪ 定 員 親子18組

♪ 締 切 8月24日(火)必着



.....申込書 (FAX や来館でのお申込みにご利用ください)

講座名	産後おやこヨガ	新規・継続	(ふりがな) 氏名		年齢	
住 所	〒		(ふりがな) お子様氏名		(生年月日) 年齢	() カ月
			TEL			

※裏面「講座のお申込みについて」を必ずご一読の上、ご応募くださいますようお願い申し上げます。

※講座をお申込みいただく際の個人情報は講座運営上、必要な資料作成(名簿・名札等)、ご連絡、利用統計、担当講師への情報提供に利用させていただきます。

※今後の市内における新型コロナウイルス感染状況により講座を延期または中止する場合があります。