

ヨガを通して産後のママの運動不足解消！

心と体をリフレッシュさせましょう。
お子様を連れて気軽にご参加ください！



ベビーとママの トレーニングヨガ教室 in 北部体育館

会場：北部体育館 柔道場

日時：火曜日 10:45～11:45

12/1.8.15.22

1/5.12.19.26

2/2.9.16

3/2.9.16.23.30

対象：開催日に概ね3か月～3歳の子と母親 各日20組

＊「スポーツ教室のきまり」に同意される方

受講料：1回 700円/組（回数券の販売あり）

＊ 事前予約不要、当日窓口にお越しください

持ち物：運動のできる服装・水分補給ができる物
ヨガマット・バスタオル



【お問合せ】 静岡市北部体育館

TEL：054-255-6262



公益財団法人

静岡市スポーツ協会

