

ベビーママの

ヨガを通して
産後ママのトレーニングや、
乳幼児の感覚を刺激する
脳トレ遊びをします



トレーニングヨガ 教室

令和6年 12月 20日

令和7年 1月 31日

2月 28日

3月 14日

金曜日 13:30~14:30

事前申し込みは不要です。

当日、受講料持参のうえ、東部体育館へお越しください。

📍 場所 東部体育館 2階 武道場

📍 対象 開催日に概ね3か月~3歳の子供と母親 各20組

📍 受講料 各回500円 ※1人の保護者に対して子供が2人参加する場合は700円。
※子供が1人追加されるごとに200円追加されます。

📍 持ち物 運動のできる服装 ・ 水分補給用の飲み物 ・ ヨガマット ・ バスタオル
(持っている方)

※ 開始時刻の2時間前(11:30am)から終了時刻までの間に静岡市南部に

[大雨・洪水・暴風]警報のうちいずれか1つでも発表されている/された場合は中止となります。



主催



公益財団法人
静岡市スポーツ協会
Shizuoka city Sports Association



お問い合わせ (指定管理者: (公財)静岡市スポーツ協会)
TEL: 054-264-8485

静岡市東部体育館

短期教室



X

