

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

ベビーママの



トレーニングヨガ 教室

13:30~14:30

4月							5月							6月							7月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5						1	2	3	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31		

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 各日20組
- 受講料 各日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 (11:30 am) 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



静岡市東部体育館
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

短期教室

X

