

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

8月							9月							10月							11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	1	2	3	4	5	6				1	2	3	4							1	
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	26	27	28	29	30	31	23	24	25	26	27	28	29					
31																				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(11:30am)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



静岡市東部体育館
お問合せ (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

