

ベビーママの



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。
子供を連れて気軽にご参加ください。

トレーニングヨガ 教室

13:30~14:30

12月

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

1月

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

2月

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

3月

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

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

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

