

令和6年度

ママシエイブ

なかなか体重が戻らない・産後疲れがひどい…
そんなママの悩みを解決！！
一緒に身体を動かして、リフレッシュしましょう♪

- 【開催日時】 毎月第2火曜日 ※R7年2月のみ第1火曜日
10:00～11:00
- 【場所】 北部体育館 剣道場
- 【対象】 概ね産後3ヶ月～の女性
(子連れOKですが、託児はございません)
- 【定員】 20人
- 【受講料】 500円/1回
- 【持ち物】 ヨガマット (お持ちの方)、飲み物、室内シューズ、
バスタオル (お子様用に必要に応じて)
※簡易的なマットはこちらで用意があります
- 【申込方法】 開催日当日、会費持参のうえ、窓口にお越しください。
- 【その他】 開催時刻の2時間前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、いずれかひとつでも発表されている/された場合は、教室は中止です。

リズム運動
骨盤底筋群
の
筋トレ

ストレッチ
ヨガ

主催



公益財団法人

静岡市スポーツ協会



【問合せ】静岡市北部体育館

☎(054)-255-6262