

# ベビーと一緒にママヨガ教室

ベビーを横に寝かせてママがヨガを行います。  
産後2ヶ月以降から少しずつトレーニングを行い体力アップ！  
代謝アップしていきましょう♪

【 全10回コース・木曜日 】

■ 実施日程

■ 予備日

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

※この教室は抽選です。  
抽選後でも空き枠があれば  
申し込み可能です。

抽選受付期間：7/31(水)～8/15(木)

抽 選 日：8/21(水)

※抽選詳細については裏面をご確認ください。

【時 間】 12:00 ～ 13:00

【場 所】 多目的室

【定 員】 10組(抽選)※母親1名に対しお子様1名まで

【対 象】 成人女性(お子様は生後1ヶ月から)

【講 師】 ひがしおり 比嘉 汐里(ヨガインストラクター)

【受講料】 6,000円(保険料込み)

【留意事項】

- (1) 受講中の傷害はレク傷害保険(通院1日千円)で取り扱います。
- (2) 申込者が少数の場合は開講を取りやめます。
- (3) 開講を取りやめた場合のみ、返金を行います。
- (4) 携行品 - 運動着・ヨガマット・赤ちゃん用タオル等
- (5) 台風接近時《強風注意報含む》は延期する場合がございます。

※電話連絡は致しませんので、ホームページまたはお電話にてご確認ください。

〈お問合せ〉

豊見城市民体育館

TEL: 098(850)1550