

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