

新型コロナウイルス感染拡大防止対策を実施して教室を
開催しています。



★参加数に3組、空きがあります★ 親子ヨガ教室 参加者募集！

「子育て中だけど、預けて運動できないし...」
「短時間で楽しく体を動かしたい！」
「育児中だけど、もう少しで仕事復帰。体動かしておこうかな...」
「子供が、園に行っている間この時間あいてる！」
そんな風に思っているママさん！
1時間だけ、気分も体もリフレッシュしませんか？
【内容】...ヨガ・軽い筋トレ・産後の骨盤底筋運動
短時間ですが、リフレッシュできる内容となっています。
お子さんは抱っこしてやってもOK！お子さんが泣いたって大丈夫！
育児中の皆さんにリフレッシュしていただこうと思います♪
皆さんが運動中は後方から女性スタッフがお子さん見守っています。
ご気軽に、ご参加ください♪

【定員達し次第受付終了】

【開催日時】第1・3週の木曜日 13時～14時

【期間】11月から3月まで

【場所】竹鼻コミュニティーセンター 集会室

【募集定員】3組 【参加費】500円

【対象】首がすわっているお子さん～未就園児の親子、リフレッシュしたい方

【持ち物】水分、タオル、ヨガマット、お子さんの好きなおもちゃ

■お問い合わせ・申込 はしまなごみスポーツクラブ事務局まで

電話/FAX(058)322-2161

(対応時間...FAX随時、電話対応は月・水・金曜日の14時～17時)

* 感染拡大防止対策の為、毎回検温させていただきます。提出書類上電話番号が必要です。ご了承ください。なお、体調がすぐれない場合はお休みください。

軽い気持ちでの参加OKです！！皆さんのご参加お待ちしております

★講師プロフィール★氏名:清水 美穂子

資格:ヨガ・ピラティスインストラクターベビーヨガインストラクター

○当クラブの「やさしいヨガ教室」の講師でもあります