

ベビーとママのヨガプログラム



赤ちゃんと一緒にヨガを楽しみませんか？



・赤ちゃん和妈妈とのふれあいを通し双方の情緒安定とリフレッシュを促します。

日 時

2020年 9月12日(土) 10:30～11:15 (45分)

場 所

秋葉区総合体育館 多目的ルーム

料 金

800円 (税込)

対 象

生後5ヶ月～約1歳半頃までの赤ちゃんとそのママ

- ベビー…関節運動や屈伸運動を通して身体の発達を促します。
- ママ…産後のお腹周りや骨盤調整を目的としたヨガやエクササイズを行います。

申 込

2020年9月6日 (日) 12:00～ 受付・フロントにて (定員15名/先着)

持ち物

バスタオルかおくるみ、ベビーのお出かけセット (オムツ等)、水分 (ママ・ベビー)

講 師

昆金 さやか

注
意
事
項

- ・コロナ感染防止の為にドアを開けて換気を行ないながらのレッスンとなります。
- ・インストラクターはマスクを着用させていただきます。
- ・スタジオの入退場を含めマスクの着用をできるだけお願い致します。
- ・授乳室を設けておりますので、ご利用の際はスタッフまでお声掛けください。

〈お問合せ〉秋葉区総合体育館 TEL.0250-25-2400