

そぶえスポーツクラブ

(NPO法人祖父江地区体育振興会連絡協議会)

無料体験教室開催！！

参加者募集します

◎ママのためのピラティス&ヨガ教室

毎日子育てで忙しいママ。

お子様連れでご参加いただけるママのための心と身体のメンテナンスタイムです。お子様は自由に！ママは楽しくリフレッシュ！心身ともに元気になって毎日子育てをより楽しみましょう！

ピラティス、ヨガ、筋膜リリースで、出産後の緩んだ骨盤周りの調整、筋力アップ、授乳や抱っこからの肩凝り、腰痛の改善、産後つきやすくなる下半身のシェイプアップをしていきましょう。

日時 11月15日(月)、29日(月) 13時00分～14時00分

定員 各20名(定員になり次第締切)

講師 服部 真輝

対象 女性

受付 11月1日(月) 9時～ 祖父江町体育館 1階窓口まで



※そぶえスポーツクラブ会員以外も参加できます。

※無料体験教室終了後、簡単なアンケートにご協力ください。

<問合せ先> 祖父江町体育館 電話 97-2100