

マタニティヨガ 安産のカラダ作り



講師:一美 朋美さん
全米アライアンスヨガ200
マタニティ&シニアヨガTT
顔ヨガインストラクター

ヨガは妊娠中の息苦しさ、腰痛、肩こりを楽にするだけでなく、出産時にも役立ちます。陣痛や出産時に役立つポーズや呼吸法が身につく、骨盤周辺の筋肉が鍛えられます。第2子以降のママもこの1時間だけはお腹の赤ちゃんと自分のカラダに静かに向き合う時間にしませんか? 下記①～③の日程に分けて募集します。(①～③を通して受講することもできます)

対象:妊娠16週以降で、主治医から運動の許可を受けた方

定員:15人 ※子ども連れ不可

申込方法:サンライフ熊本ホームページ [ママ講座申込フォーム](#)で受付。

申込後のキャンセルは電話受付のみ。

日程①:10/26、11/2・9・16・30(木)10:00～11:00

受講料:1,750円 全5回分

締切日:10/5(木)



日程②:12/14・21、1/11・18・25、2/1(木)10:00～11:00

受講料:2,100円 全6回分

締切日:12/5(火)

日程③:2/15・22、3/1・8・15・22(木)10:00～11:00

受講料:2,100円 全6回分

締切日:2/5(月)

応募者多数の場合は抽選とし、抽選もれの方は受講できないことがあります。

応募者が少なかった場合、開講できないことがあります。ご了承ください。

なお、受講決定と入金方法は締切日後2日以内に「受講通知メール」でお知らせします。

メールが届かない方はお電話ください。

【 問合せ・申込み 】 熊本市中央区黒髪3-3-12

サンライフ熊本

tel 096-345-3511

(熊本市勤労者福祉センター) <http://kumasun.net>

オンライン受付

