

ママのカラダメンテナンス

骨盤エクササイズ・ヨガ・バランスボールの3種目を行います。



講師 家吉 順子さん LUKA mama care代表

日時: 10/12・19・26、11/2・9・16・30、12/7・14・21 全10回

① 10:00~11:00クラス	開講日時時点で1歳~未就学児の母親
② 11:20~12:20クラス	
③ 12:40~13:40クラス	開講日時時点で7~11ヶ月児と母親

定員: 各15人

※2歳児までは1人同伴可、託児なし

※申込時に登録した母子以外の入室不可

受講料: 3,500円

申込: 9/18(月)まで当センターホームページの

[ママ講座申込フォーム](#)で受付(電話受付はできません)。

但し、申込後のクラス変更、キャンセルは電話受付のみ。

ご希望のクラスを選びお申込みください。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やクラスを移動して頂くことがあります。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、受講決定については9/21(木)までに「受講通知メール」でお知らせします。9/21(木)までにメールが届かない方はお電話ください。
他の講座、クラスとのダブル受講、トリプル受講大歓迎です。

【問合せ・申込み】
熊本市中央区黒髪3-3-12
熊本市勤労者福祉センター tel 096-345-3511
サンライフ熊本 http://kumasun.net

オンライン受付



ママと First Lesson

カラダ・音楽・色あそび

【おススメポイント】
お子様: お友達と関わり、年上の子を見ているだけでグッと成長します。継続受講でできることがドンドン増えます。
お母様: お子様より年上の子は成長の目安になります。親子で楽しむことで絆を深めます。



講師 平田明美さん



講師 福田さと子さん



講師 水野志織さん

サンライフ熊本でしか受講できない贅沢な講座として大人気!

日時: 10/16・30、11/6・20、12/4・18、1/15・29、2/5・19 月曜 全10回

- ① 10:00~11:00クラス
- ② 11:20~12:20クラス
- ③ 12:40~13:40クラス

受付状況はサンライフ熊本 Facebook、HPで随時発信

対象: 開講日時時点で1~2才児と母親 15組(2人1組)

※申込時に登録した母子以外の入室不可

受講料: 3,500円+材料費600円(受講料と材料費は一括納入)

申込: 8/28(月)までサンライフ熊本ホームページの

[ママ講座申込フォーム](#)で受付(電話受付はできません)。

但し、申込後のクラス変更、キャンセルは電話受付のみ。

人気講座のため【1人1クラスのみ】受け付けます。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やクラスを移動して頂くことがあります。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、受講決定については8/31(木)までに「受講通知メール」でお知らせします。8/31(木)までにメールが届かない方はお電話ください。
他の講座とのダブル受講、トリプル受講大歓迎です。

【問合せ・申込み】
熊本市中央区黒髪3-3-12
熊本市勤労者福祉センター tel 096-345-3511
サンライフ熊本 http://kumasun.net

オンライン受付

