

産後ピラティス

骨盤をはじめ、ウェストやヒップを引き締める深層筋エクササイズです。妊娠前より美しく歪みのない引き締まった身体を蘇らせましょう。



講師 小島 愛さん

CP骨盤エクササイズwithピラティスインストラクター

日 時:10/11・25、11/8・29、12/13、1/10・24・31、2/14・28、3/14

第2・4 水 全11回

①10:00～11:00クラス 開講日時点で1歳～未就学児の母親

②11:20～12:20クラス 開講日時点で6ヵ月～1才未満児と母親

定 員:各15組(2人1組)

※2歳児までは同伴可

※ママだけでの受講可、託児なし

※申込時に登録した母子以外の入室不可

受講料:3,850円

申 込:サンライフ熊本ホームページの

[ママ講座申込フォーム](#)で受付中(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。

申込時点で満員になっていることがあります。ご了承ください。
受講決定については順次「受講通知メール」でお知らせします。
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 】

熊本市勤労者福祉センター
サンライフ熊本

熊本市中央区黒髪3-3-12

tel 096-345-3511

<http://kumasun.net>

オンライン受付

