

産後ママの ①～③クラス満員につき ④クラス増設 骨盤エクササイズ&ヨガ

産後のママ向けに、骨盤エクササイズとヨガを行います。産後のカラダに効きます。



富岡 由香里さん



鳴村 由佳さん



蔵座 忍さん

日 時:1/16・23・30、2/6・20・27、3/6・13 火曜 全8回

時間帯	対象 開講日時時点で	講師 (代講の場合あり)
①10:00～11:00クラス	2～8ヵ月児と母親	富岡 由香里さん ヨガインストラクター(ナディー・ヨガ所属)
②11:20～12:20クラス	7～11ヵ月児と母親	鳴村 由佳さん ナディー・ヨガ公認ハタヨガインストラクター
③12:40～13:40クラス	2～8ヵ月児と母親	蔵座 忍さん LUKA mama care
④11:40～12:30クラス	2～8ヵ月児と母親	ナディー・ヨガ副主宰

定員:乳児と母親各15組(2人1組)

※ママだけの受講可、託児なし

※申込時に登録した母子以外入室不可

受講料:①～③2,800円 ④クラス 2,400円(50分クラス)

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
(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。

受付状況はサンライフ熊本
Facebook、HPで随時発信

④クラスについて

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順次「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。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 オンライン受付
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



産後リカバリーヨガ

W講師体制の「強み」を生かして、2つのタイプのヨガが受講できます。その他の内容も盛りだくさん。産後のデリケートな体を無理なく動かし、気になるお腹を引き締めます。



講師 平田 明美さん ヨガインストラクター



講師 一美 朋美さん ハタヨガインストラクター
フェイシャルヨガインストラクター

リラックス、ストレッチ、筋トレ、赤ちゃんとコミュ
ニケーション、絵本の読み聞かせ

顔ヨガ、スタイルアップヨガ、骨盤調整、美容、
リラックス

日 時:1/10・17・24・31、2/7・14・21・28、3/7・14 水曜 全10回

①10:00～11:00クラス 開講日時時点で 7～11ヵ月児と母親

②11:20～12:20クラス 開講日時時点で 2～8ヵ月児と母親

定員:乳児と母親各15組(2人1組)

※ママだけの受講可、託児なし

※申込時に登録した母子以外入室不可

受講料:3,500円

申込:11/1(水)～12/13(水)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。

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締切2日後までに「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。

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 オンライン受付
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

