

# ママのケアヨガ & ティータイム とココロの骨盤



## 講師

蔵座 忍さん

11:20、  
12:40クラス担当

## 講師

金子 麻美さん  
10:00クラス担当

11:20クラスのみ  
妊娠中の方も参  
加できます！  
(産後ママと  
合同レッスン)

日 時:4/16・23、5/7・14・21・28、6/4・11・18・25 火曜 全10回

時間帯	対象 開講日時時点で	内容
① 10:00～11:00クラス レベル ★★	2～8ヵ月児と母親	子育てが楽しくなる、ママのカラダが元気になる ヨガを行います。ヨガ初心者も大歓迎！
② 11:20～12:20クラス レベル ★ 合同	16週以降の妊婦または 2～8ヵ月児と母親	カラダもココロも緩める、ゆったりとした 時間を楽しむヨガを行います。
③ 12:40～13:40クラス レベル ★★	6～11ヵ月児と母親	ヨガ経験者や、少し本格的なヨガにトライ したい方におススメ。カラダもココロもスッキリ！

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の上室不可

受付状況はサンライフ熊本HPで  
随時発信！

受講料:3,500円(1回350円×10回分)

申 込:4/2(火)までサンライフ熊本ホームページのママ講座申フォームで  
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3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。

オンライン受付



【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

サンライフ熊本

tel 096-345-3511

http://kumaSun.net