

# プレママ&産後ママヨガ



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

妊娠中の方と産後のママ合同のヨガレッスンです。

- プレママヨガ・・・陣痛や出産時に役立つポーズや呼吸法を身につけ、骨盤周辺の筋肉を鍛えます。
- 産後ヨガ・・・産後の骨盤調整、子育て中の腰痛、肩こりを楽にします。



受付状況は  
サンライフ熊本HPで  
随時発信！

日 程:4/18・25、5/9・16・23・30、  
6/6・13・20・27 木曜  
10:00~11:00 全10回

受講料:3,500円(1回350円×10回分)

対 象:妊娠16週以降で、主治医から運動の許可を受けた方  
または2~8ヶ月児と母親

定 員:15組

申込方法:4/3(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。

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。

【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://kumasan.net

オンライン受付

