

産後リカバリーヨガ

ヨガ、親子ふれあい遊びなど盛りだくさんの内容で、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。



歳座 忍さん

LUKA mama care/
ナディー・ヨガ副主宰

講師

平田 明美さん

ヨガインストラクター

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

日 時: 4/17・24、5/8・15・22・29、6/5・12・19・26 水曜 全10回

① 10:00～11:00クラス 開講日時時点で 6～11ヵ月児と母親

② 11:20～12:20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)

申 込: 4/5(金)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。

【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

☎096-345-3511

http://kumaSun.net

オンライン受付

