

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しましょう。

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: 4/10・24、5/8・22、6/12・26、7/10・24、8/28、9/11・25

第2・4水曜 全11回

対 象	① 10:00～11:00クラス	② 11:20～12:20クラス
子の同伴	開講日時時点で 1歳～未就学児の母親	開講日時時点で 6～11か月児の母親
★託児はありません	3歳のお誕生日を迎えるまで1人同伴可	6～11か月のお子様は1人同伴可 1才～未就学児のママでも子の同伴 がない(ママ1人での参加)場合は、 <u>このクラスへ参加できます。</u>

定 員: 各15人 ※申込時に登録した母子以外の上室不可

受講料: 3,850円 (1回350円×11回分)

申 込: 3/27(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

