

産後ヨガ

～骨盤とカラダのケア・ココロのリラックス～



出産後の体をケアする産後ヨガ。赤ちゃん連れで参加できます。骨盤を引き締め、授乳姿勢で閉じがちな胸の筋肉を伸ばし、下腹部のシェイプアップを狙います。

赤ちゃんと外に出て、“ママ友”と楽しく息抜きしませんか？



日時: 5/16、5/30、6/13、6/27

水曜 10:00～11:00 全4回

対象: 2か月～8か月の乳児と母親

定員: 12組

受講料: 1,400円

RAFiT所属インストラクター

講師: 平田 明美

申込: 5月2日(水)午前9時から
先着順電話受付



【問合せ・申込み先】

熊本市勤労者福祉センター
(サンライフ熊本)

熊本市黒髪3-3-12

☎ 345-3511

<http://kumasun.net>

【交通アクセス】交通センターから熊本電鉄バス乗車
国道経由: 男女共同参画センターはあもにい前下車
三軒町経由: 済々馨前下車

