

親子^{親子で楽しむ♪} ヨガ

自分の時間、お子さんとの時間、楽しく子育てしていくヒントをみつけませんか？

お母さんの身体のメンテナンス



短期集中 全8回！

- 10/2 元気みなぎる身体作り！①
- 10/9 元気みなぎる身体作り！②
- 10/16 元気みなぎる身体作り！③
- 10/23 身体の要、育てよう〇〇筋
- 10/30 ちょっとだけ！頑張れ私の太もも達
- 11/6 浮腫みやすい人のためのヨガ
- 11/20 イライラしやすい人のためのヨガ
- 11/27 セっかちさんのためのヨガ

わが子と楽しくヨガ

家事をやりながらできる

お子さんと遊びながらできる

お母さんだけで実践

対象 0～3歳の親子

日時 10/2, 9, 16, 23, 30, 11/6, 20, 27 各水曜日 10:00～11:00

参加費 700円

場所 新居体育館 競技場

定員 15組（先着順）

持物 ヨガマット、タオル、飲み物、動きやすい服装、お子さんのおもちゃ（必要な人）

お申込み・お問い合わせ

お申込みは電話又は新居体育館窓口でお願いするにゃ

新居体育館 TEL:053-594-3911

指定管理者シンコースポーツ株式会社