

M a m a のカラダを作る。

YOGA



赤ちゃんの為に、一番必要なのは、ママの健康な身体。
大切な・・・ママの心と体のためのヨガTIME。

10/18 座る作業が多いママに必要な、股関節柔軟性を改善するためのクラス。
1/24 抱っこや低い位置での作業が多く、猫背になってしまうママのためのクラス。

Yoga Life Association公式認定 ヨガインストラクター おおくまゆか

場 所 熊本市植木健康福祉センターかがやき館 和室

開催日 10/18(金)・1/24(金) 時 間 11:30～12:15

定 員 7名(先着順) 対 象 産後4ヶ月～12ヶ月経過したママ

お願い ママも赤ちゃんも余裕をもって参加できるように、早めにお越しください。(授乳・オムツ交換場所ございます)

1回
700
円

【参加申し込み＆問い合わせ】

料金は、当日かがやき館フロントにてお支払い下さい。

熊本市植木健康福祉センターかがやき館 予約受付「つどいの広場」 10:00～21:00(月曜休館日)

☎ : 096-272-2600