



# 親子ヨガ教室 参加者募集！

「産後だし、骨盤とかを戻していきたいな…」

「育児中だけど、もうすぐ仕事復帰だから体動かしておこうかな…」

「子供が、園に行っている間にリフレッシュしたいな…」など…

子育て真っ最中のママさん、1時間だけ自分のためにリフレッシュしませんか？

短時間ですが、身体も気分もリフレッシュできる内容です。お子さんは、抱っこしてもあやしながらしても寝転がせても構いません。泣いたって大丈夫です！！

女性スタッフが後方でお子さんの動きを見守っています。安心してご参加ください。

【教室内容】ヨガ・軽い筋トレ・産後の骨盤底筋運動

【開催日時】第1・3週の木曜日（①か②の時間帯を選択してください）

**2部制**…①13時～14時 ②14時15～15時15分

◎各参加人数が少数の場合は、①13時～に集約させていただく場合がありますのでご了承ください◎

【期間】5月から次年度3月まで年間通して \*祝日はお休みです。

【場所】竹鼻コミュニティーセンター 集会室

【募集定員】各8組定員

【参加費】1回500円

【対象】首がすわっているお子さんから未就園児の親子又はリフレッシュしたい方

【持ち物】動きやすい服装、ヨガマット、お子さんの好きなおもちゃ

◆ お問い合わせ・申込 ◆ はしまなごみスポーツクラブ事務局

電話・FAX (058) 322-2161 (\*月・水・金曜日電話対応14時～17時、FAX 随時)

★講師★…氏名：清水美穂子 資格…ヨガ・ベビーヨガインストラクター、ピラティスインストラクター

\*当クラブのやさしいヨガ教室も担当しています。

**5か月、1クールだけ参加してみよう!! と軽い気持ちでのご参加、お待ちしております。**

感染拡大防止対策により、開催時は毎回スタッフより検温させていただきます。また、提出書類上、氏名、

電話番号が必要ですのでご了承ください。体調が優れない場合はお休みください。活動自粛要請等での教室

中止の際は参加料を返金いたします。