

ベビーといっしょに

ママの産後リセットヨガ3期

① ねんねハイハイクラス

対象:2ヶ月からハイハイが出来る子と母親
産後の体をリセットしましょう!
赤ちゃんと一緒に和室で安心です。

② あんよとつとこクラス

対象:歩き始めから1歳半までの子と母親
子育ては体力勝負!
広い体育室で体をしっかり動かしてリフレッシュ
しましょう。

日時: 10/14・11/11・12/9 (木曜日)

①ねんねハイハイクラス

10:30~11:30(10組)

②あんよとつとこクラス

12:40~13:40(10組)

定員: 各クラス 10組(先着)

参加費: 2000円(全三回一括)

講師: 木下英子(YMCメディカルトレーナー)

申込み: 2021年9月11日(土)

13時より来館または電話



※講座準備の都合上、10/7(木)以降のキャンセルは出来ません。10/9(水)までにご連絡ください。

ねんねハイハイクラス



あんよとつとこクラス



港南台地区センター ☎045(835)2811