

講座番号  
39

## 子育てママのストレッチ & リラクゼーション

〈託児(無料)つき〉

定員・回数 : 12人・1回  
時間・場所 : 午前10:00~11:30・スタジオ1  
費用 : 受講料 無料  
持ち物 : 水分補給の飲み物・大判のバスタオル(またはヨガマット)  
講師 : 健康運動指導士 柘植由美根

6/3(月)

子どもに振り回される毎日で、自分の時間がないママへ。リンパの流れをよくするやさしいストレッチとリラクゼーションで、リフレッシュしませんか。骨盤底筋も鍛えます。こころもからだもスッキリすれば、子育ても楽しくなりますよ。園児、小学生を持つママもどうぞ。

動きやすい服装でお越しください。(素足で行います。)



- ※ お子さんを連れての受講は、ご遠慮ください。
- ※ 1歳半以上5歳以下のお子さんを託児します。【事前申込必要(⑥託児希望に記入)】 お子さんの飲み物は必ずお持ちください。