

草津市スポーツ振興事業体

ママのための産後ケア体操教室

出産後もきれいで 元気なママで...

開催日 10/11・18・25 11/1・15

会場 YMITアリーナ 時間 10:30~11:30

子育てや家事などで腰痛肩こり疲れやすいなどの
不調を緩和し、また産後に開いた骨盤を正しい
位置に整える簡単なエクササイズ



参加費 (全5回)

5,500円

産後の骨盤矯正

- ★対象者★ 生後3ヶ月～8ヶ月の乳児とママさん 8組
- ★内 容★ スタイルエクサ+kのエクササイズで骨盤体操

★申込方法★

申込期限 9月3日(土)～9月23日(金)

YMITアリーナに受講料を添えて直接お申し込みください。

(なお、一旦納付された参加費は、返金いたしません。)

YMITアリーナ 草津市野村3-3-27 TEL077-563-1265

- ★持ち物★ ・動きやすい服装・上履き・飲み物・汗拭きタオル
・バスタオル・ベビーオイル ・赤ちゃんに必要なもの

★注意事項★

- ・水分補給はしっかり行ってください。
- ・受講中の事故等については当社が加入している傷害保険で対応します。
- ・新型コロナウイルス感染症対策をお願い致します。

※ 新型コロナウイルス感染症予防などにより中止の場合は、草津市スポーツ振興事業体のホームページに情報提供します。

<http://sports932.net/>