

ママのための産後ケア体操教室

普段の家事や子育てによって、腰痛や肩こり、疲れやすくなったなどの
体の不調はありませんか？

草津市発祥のエクササイズ「スタイルエクサ+K」の簡単エクササイズで
心身のリフレッシュをしましょう！



会場 YMIT アリーナ 会議室 1、2

日時 秋コース 令和5年9月21日～10月19日（全5回）
毎週木曜日 10:30～11:30

対象者 生後3ヶ月～8ヶ月の赤ちゃんとママさん

持ち物 上履き、水分、汗拭きタオルベビーオイル等赤ちゃんに必要なもの

参加費 5,500円（春コース、秋コース一括申込の場合は10,000円）

申込方法 YMIT アリーナ窓口にて直接お申込み（電話の受付は出来ません）

申込期限 春コース、一括 令和5年5月6日（土）～5月20日（土）
秋コース 令和5年9月3日（日）～9月23日（土）

※ 教室内容のお問い合わせは総合体育館（077-568-3150）へ
中止などの連絡はホームページにて掲載いたします。

<http://sports932.net>