

## 第1期

# ベビータッチセラピー&産後ママヨーガ

ベビーマッサージ、ふれあい遊びを通して、親子のスキンシップを。楽しい子育てはお母さんが元気であること！ ヨーガで産後間もないお母さんのからだを整えていきます。

### ★教室内容

1) 日 程 : 木曜日 全9回 13:00 ~ 14:15

①4/19 (体験会) ②4/26 ③5/10 ④5/17 ⑤5/24  
⑥5/31 ⑦6/7 ⑧6/14 ⑨6/21 ⑩6/28

2) 場 所 : 沖縄県総合運動公園 陸上競技場 記者室

3) 受講料 : ●体験会のみ 700円 (保険料込)

(残り9回継続を希望される方は残り6,300円お支払いで受講継続ができます)

●10回教室 7,000円 (保険料込)

希望者のみ 別途: テキストプリント 500円

生活の木 ベビーオイル 1,800円

4) 持参するもの: ヨガマット、マッサージオイル、オイルを入れる器

※ヨガマット無料レンタルあり

5) 定 員 : 15組 (先着) ※親子1組、お子様は生後2ヶ月~ハイハイ期 (1歳未満)

### ★受講手続き

1) 募集期間 : 3/25 (土) ~ 4/9 (日) 9:00 ~ 20:00

下記番号へお電話いただき、申し込み予約を行います。その後、3月31日までは公園管理事務所にて、4月1日以降は総合案内センターにて所定の申込用紙に記入の上、受講料を添えて申し込み完了となります。

※電話予約後、募集期間内に申込用紙記入と受講料支払いがない場合はキャンセル扱いとなります。

※火曜日休園 (火曜日が祝祭日の場合は、翌平日休園)

### ★受講者の方へ (留意事項)

1) 受講は産後・生後2ヶ月から可能ですが、必ず事前に医師の診断・許可を受けてお申し込み下さい。

※お子様の疾患などについても同様。受講の際は自己の責任において健康管理を行って下さい。

2) 受講中の事故・ケガについては、速やかに講師または管理事務所までご連絡下さい。

3) 運動のできる服装で参加ください。

4) 申込人数が定員よりも大幅に少ない場合は、やむを得ず中止となる場合があります。

5) 一旦納入された受講料は、講座が不成立の場合以外は払い戻しできません。

6) 教室風景の撮影を行い、広報活動等に使用する場合があります。

### ★お問い合わせ・お申込み

沖縄県総合運動公園

〒904-2173 沖縄市比屋根5-3-1

Te l : (098) 932-5114

### 沖縄県総合運動公園

メールマガジン配信中!!

各種教室やイベントなどの、公園情報を発信しています。登録も簡単! ぜひ活用ください♪



登録画面QRコード