

# 第2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 12:45 ~ 14:00

①7/19 (体験会) ②8/2 ③8/9 ④8/16 ⑤8/30

⑥9/6 ⑦9/13 ⑧10/4 ⑨10/11

予備日: 10/25

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 650円 (保険料込)

(残り回継続を希望される方は残り5,850円お支払いで受講継続ができます)

●9回教室 6,500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  
赤ちゃんを寝かせる用のバスタオルと上に敷くシート

・ヨガマット無料レンタルあり ※但し数に限りがあります。

5) 定 員 : 15組 (先着) ※親子1組、お子様は生後2ヶ月~12ヶ月まで)

## ★受講手続き

1) 募集期間 : 6/30 (土) ~ 7/16 (月) 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、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)

## ★初回の体験会について

○初回(1回目)の教室はマッサージオイルを使わない教室になります。

## ★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。

公園ホームページ

## ★お問い合わせ・お申込み

沖縄県総合運動公園 T e l : ( 0 9 8 ) 9 3 2 - 5 1 1 4

