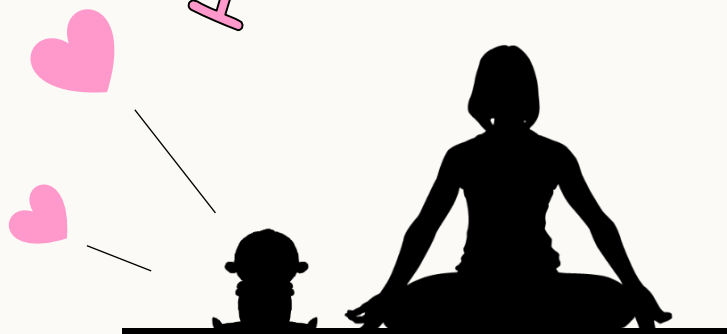




第一期 ママヨガ教室



ベビーを隣に寝かせて
ママがヨガを行います♪
産後の筋力アップ・リフレッシュ
していきましょう♡

1. 日程 毎週月曜日 12:30~13:30 全10回
①4/17 ②4/24 ③5/8 ④5/15 ⑤5/22 ⑥6/5
⑦6/12 ⑧6/19 ⑨6/26 ⑩7/3 (予備日7/10)

2. 場所 タピック県総ひやごんスタジアム記者室

3. 受講料 6,000 (保険料込)

4. 定員 産後2カ月以上のママ15名 (先着順)

※生後2カ月以上のお子様と一緒に参加可能

※ママ1人に対しお子様1人まで (ママだけでも可)

5. 講師 比嘉 汐里 (ヨガインストラクター)

6. 受講手続き

受付・支払い期間 3月25日(土)~4月8日(土)

※電話にて受付後、総合案内センターにてお支払いをお願いします。

7. 持ってくるもの

★フェイスタオル ★飲み物 ★ヨガマット

☆お子様に必要な物 (ミルクやお湯、おむつ、おくるみ等)

※ヨガマットレンタル有 (ただし、数に限りがございます)

- ・現在持病、あるいは通院されている方は、事前に医師の診断を受けてご参加ください。
- ・受講中の事故・怪我については速やかに講師、または管理事務所までご連絡ください。
- ・「イベント・教室参加者への注意事項」をよくお読みなり同意した上でお申し込みください。
- ・申込者が少数の場合、開講を取りやめる事があります。
- ・受講中、撮影を行います。広報活動等に使用しますので、撮影NGの方は参加をご遠慮下さい。

【お問い合わせ】 火曜休園 (9:00~17:00)

沖縄県総合運動公園総合案内センター ☎098-932-5114