

産後ママのスッキリエクササイズ



無料体験会



会場：舞阪総合体育館（舞童夢）



産後のマイナートラブルの改善を主な目的とした、産後のお母さんのためのお教室です。

エアロビクスを中心に、後半はマットエクササイズも取り入れていきます。お子さんを連れての参加もOK！しっかり体を動かして無理なくリフレッシュしていきましょう。



日時：6月15日 10:15～11:30（水曜日）

対象：生後1ヶ月以上のお子さんとお母さん

定員：20組（先着順）

申込期間：5月15日（日）～

持ち物：運動のできる服装

託児はありません。
幼稚園入園前のお子さんを
連れての参加も可能です。



タオル、飲み物、室内シューズ、ヨガマット又はバスタオル

期	日程	参加料
第2期	6月22、29日 7月6、13日 (木曜日・全10回)10:45～11:45	2,200円
第3期	9月7、14、21、28日 10月5、12、19、26日 (木曜日・全8回)10:45～11:45	2,200円

※内容等、詳しくは下記までお問い合わせください。 ※定員に達していない場合は、教室を中止する場合がございます。



◆申込・問合せ先◆

舞阪総合体育館（舞童夢）

【住所】浜松市西区舞阪町舞阪 2623-32

【電話】597-2800

【受付時間】9:00～21:00（休館日を除く）

上記以外にも教室・イベントを開催しています。

詳しくは、舞阪総合体育館までお問合せいただくか、
浜松市スポーツ協会ホームページ等をご覧ください。

<http://www.hamamatsu-sports.or.jp/>

主催：（公財）浜松市スポーツ協会 後援：浜松市