

産後ママヨガ体験会

10:00~11:00

ヨガの動きをベースに、産後の体をほぐしながら

ウエストを引き締め、体の安定感を整えましょう。

3歳未満のお子様

同伴可！

今回はパパさんも

見学OK！

リラクゼーションヨガ体験会

11:30~12:30

ヨガの動きに骨盤調整の要素を取り入れ、

心身をリフレッシュさせましょう！初心者でも安心！



【日程】

7/20、7/27、8/10、8/17、8/24、8/31

【参加料】

各回 500円

【定員】

先着 40名（1期受講生優先！）

【申し込み期間】

開催日前日まで受付

※定員に達しない場合は当日まで受け付けます！

【申込先・お問い合わせ】

兵庫県立総合体育館 ☎0798-43-1143

