



イメージ画像です

ママヨガ

シェイプアップや骨盤調整など産後のママのヨガです。
赤ちゃんと一緒にゆっくい気持ちいい時間を過ごしませんか？

- 講師** ヨガインストラクター 菅原 道子
日程 令和6年5/10、17、24 (金曜日) 全3回
時間 9:30~10:30
受講料 2,500円 申込、受講料納入は4/26(金)~
※申込、受講料納入は一週間以内にお釣りのないよう納めてください。
納入された費用は原則お返しできません。予めご了承下さい。
- 定員** 10組 ※ ママと歩き出す前のお子様2人1組
持ち物 運動しやすい服装、飲み物、バスタオル



お問い合わせ
札幌市はっさむ地区センター
札幌市西区発寒10条4丁目1-1
TEL 011-662-8411
平日 9:00~17:00