



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り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 7/5、12、19 (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6/21(金)より
一週間以内にお釣り銭のないよう納めて下さい。

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