



# 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 9/13、20、27（金曜日）全3回  
時間 9:30～10:30  
受講料 2,500円  
定員 10組 ※ ママと歩き出す前のお子様2人一組  
持ち物 運動しやすい服装、飲み物、バスタオル

※申込、受講料納入はR6,8,30(金)より一週間以内にお釣り銭のないよう納めて下さい。  
受講者の都合による払い戻しはできません。予めご了承下さい。



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