

下諏訪町公民館・勤労青少年ホームの講座



ママヨガ

～ママの笑顔は家族の幸せ～

痩せたいけれど痩せられない
産後ダイエット、イライラのもと肩こり、腰痛。
ママだった私だからわかる方法お伝えします。
頑張るママのリフレッシュヨガ時間♡

6/26 7/24
9/4 10/2
水曜回 全4回
10:00～11:00



講師 山中 美智恵 先生
会場 下諏訪総合文化センター 1階 軽体育室 (託児場所: 2階 幼児室・和室)
持ち物 タオル、飲み物、ヨガマット (ない方はバスタオル)
定員 一般 15名
受講料 無料
申込方法 ①下諏訪町公民館の窓口にて直接申し込み ②電話での申し込み
受付開始: 5月15日(水) 午前9時
受付時間: 平日9:00～21:00
※先着順受付、定員になり次第締め切りさせていただきます。

※託児付きの講座になります。申込は、各回2週間前までにお願いします。また、利用しない場合も同様に2週間前までにご連絡ください。

※お子さんの体調不良などで、急遽託児を利用しない場合も必ずご連絡ください。

※講師の都合または受講者が少人数の場合開催中止になる場合があります

☆申込み・問合せ☆ 下諏訪町公民館 (下諏訪総合文化センター内) TEL28-0002・27-1111(717)