



講師 一美 朋美さん
全米ヨガアライアンス500

産後ボディメイクヨガ

体力の低下を感じる、体型が戻らないと悩む産後ママにオススメのクラスです。
骨盤周りの調整や美しい姿勢を保つ筋力作りを行い、お腹やお尻を引き締め綺麗な
ボディラインを作り、継続することで産後の身体の変化を感じていきます。
ママのカラダ作りを中心に行いながら赤ちゃんとのふれあい遊びも楽しめます。



日 程：12/3・10・17・24、1/7・21・28、2/4・18
3/4・11（3/18予備日） 火曜 全11回

時 間：11:20～12:20

対 象：開講日時点で4ヵ月～11ヵ月児と母親

定 員：12組（2人1組）

※ママだけの受講可

※申込時に登録した母子以外入室不可

※託児なし

受講料：3,850円（1回350円×11回分）

持参物：ヨガマット（貸有）、運動のできる服装、飲み物、タオル

申 込：11/14（木）までサンライフ熊本ホームページの
「ママ向け講座」ページより申込みフォームにて受付
または、右のQRコードから申込み

※電話受付はできません

但し、キャンセルは電話受付のみ



申込み
QR



申込み受付後、講座の実施については最少開催人数に達し次第、改めてご連絡します。
応募者が少なかった場合、開講できないことがありますのでご了承ください。
※定員を超えた講座については抽選をおこないます。

【お問合せ・会場】

熊本市勤労者福祉センター サンライフ熊本
熊本市中央区黒髪3-3-12

☎ 096-345-3511 <https://sunkuma.net>



ホームページ



ママ向け講座



Instagram