

今からでもはじめられます!

ふらっと教室

# 産後ボディメイク

第2・4土曜日 9:15~10:15開催!

ヨガの要素を取り入れ、産後のボディシェイプと機能回復を助けることを目的としたクラス (女性限定)

対象	料金/回	場所	定員
1歳半までのお子様が いる女性	610円	小体育室	20名

12/9 1/13,27

2/10,24 3/10,24

## 参加方法

- \*教室開始30分前より総合受付にて、プログラム参加費をお支払いいただきます。
- \*お申し込みは先着順となります。定員になり次第、締め切らせていただきます。
- \*お子さまを連れて参加できます

妙正寺体育館