

子育て講座

産後のカラダを鍛えよう！！

身体を動かしたい、整えたい。授乳やだっこで身体がガチガチ！！
自分の身体を見直したい！！でも、何をしてもいいかわからない…。
そんな方にぜひ参加していただきたいです。

開催日：令和6年6月10日、17日、24日 ※全3回講座 すべて月曜日

時間：10時00分～11時30分

場所：子育て支援拠点施設『バンビーニ』 ホール

定員：6名 ※無料託児あります。

対象：坂祝町在住の子育て中のママ
(お子さんが3歳以上の子育てママも参加いただけます)

持ち物：室内シューズ、フェイスタオル、水分補給できるもの、動きやす服装



*** 参加は無料です。 ***

【プログラムの内容】

- 1回目 体幹集中トレーニング
- 2回目 猫背集中トレーニング
- 3回目 お尻集中トレーニング

※すべてのプログラムで可動域・筋力トレーニングも行います。

可動域トレーニング、筋力トレーニング 初級！！

〇脚、X脚、猫背、むくみ防止。

代謝UPが期待できます。

【申し込みについて】

申し込み開始：令和6年5月20日(月) 10時～

【WEB予約】

<https://logoform.jp/f/5pi3T>

※こちらからお申し込みください。

