

参加費

500円

ベビーマッサージ&産後ヨガ体験教室

垂水体育館が、
地域のお母さん・赤ちゃんにお届けする「ベビーマッサージ&産後ヨガ体験教室」
ベビーマッサージでは、足を中心にカラダ全体のマッサージを行います。
「ママの手から伝わる愛情！」親子の絆を深め、赤ちゃんの免疫力もアップします。
産後ヨガでは産後のお母さんの体（肩や腰）へかかる大きな負担を軽減し、
自律神経を整える呼吸で、心のストレスも解消しましょう！



日時：平成30年10月3日（水）11:00～12:30

定員：10組（先着）0歳児（生後2ヶ月～たっち前まで）とお母さん

持ち物：ベビーマッサージオイル・ハンドソープ・大きめのバスタオル

赤ちゃんに必要なもの（おむつ・おしりふき・飲み物・お気に入りの玩具など）

参加費：500円（税込）＊当日支払い

申込期間：9月8日（土）～

申込方法：体育館窓口・電話・FAXいずれか
FAXの場合は住所、名前、性別、年齢、電話番号と、
「ベビーマッサージ・産後ヨガ教室参加希望」とご記入の上、
下記FAX番号までお送り下さい。

<教室講師>

若林 美由紀 氏（ベビーマッサージ）

Heart 主催 ベビーマッサージインストラクター

谷村 亜紀子 氏（産後ヨガ）

アコトヨガ主催 ヨガ・フィットネスインストラクター

神戸市立垂水体育館

〒655-0033 垂水区旭が丘2丁目1-22 TEL 709-6262 FAX 709-6263

垂水体育館は、(公財)神戸市スポーツ教育協会、(公財)神戸YMCA、アシックスジャパン(株)が神戸市から選定をうけて運営をしています。