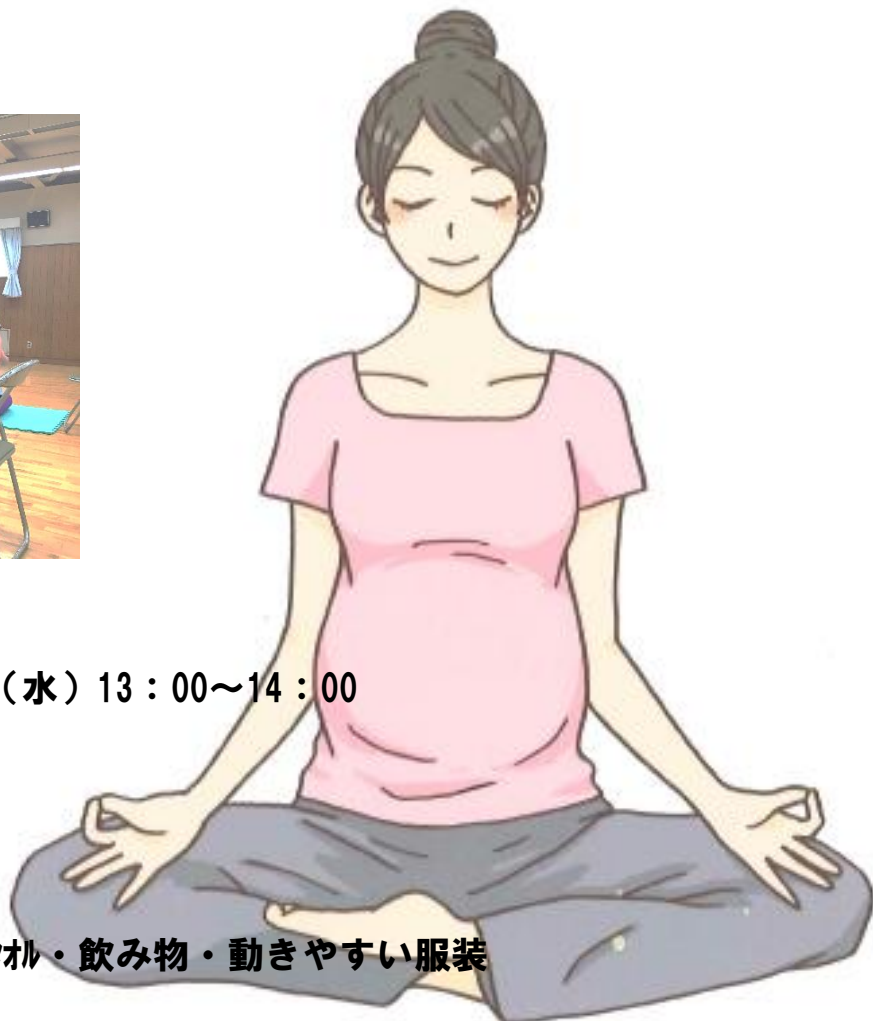


マタニティヨガ教室

無料

骨盤を整え、強化することによる安産効果。
産前・産後の体型を整える。
基礎代謝の向上により妊娠中の体重増加を予防。
筋肉をほぐすことで腰の痛み・肩のこり・お通じ・足のつりを緩和。



日時：平成30年10月3日（水）13：00～14：00

場所：神戸市立垂水体育館

定員：10人（先着）

*妊娠15週目以降の方

*医師の許可が必要です。

持ち物：ハンドタオル・大きめのバスタオル・飲み物・動きやすい服装

参加費：無料

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、「マタニティヨガ教室参加希望」と
ご記入の上、下記FAX番号までお送り下さい。

<教室講師>

谷村 亜紀子 氏

アコットヨガ主催
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1-2-2 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。