

ママヨガ

お子さんもいっしょの和やかな雰囲気の中ヨガを楽しみましょう。

ヨガマットをご用意してあります。

講座料 ¥ 600 (お釣りのないようお願いします)

定員 4 組

10:00~12:00

※10:00~ 準備

10:30~11:30 ヨガ講座

11:30~12:00 片付け、手遊び

持ち物：フェイスタオル 水分補給できるもの

動きやすい服装でお越しください。

その他

- ・お子さんはお母さんの近くで過ごしていただきます。
- ・妊娠されている方は、申し込みの際にスタッフに伝えてください。
講座を受けていただくことは可能です。
※妊娠中の体調についてお医者様から指導のある方は、相談の上での受講をおねがいします。
- ・保護者の方単独でのお申し込みは、ご遠慮ください。

ご予約の組数が、締切日に1組以下の場合は、申し訳ありませんが、講座は中止とさせていただきます。

その場合は、前日の16:00までにご連絡させていただきます。

(当日の病欠などでキャンセルが出たときは休止いたしません)

登録の電話番号に変更がある時には、スタッフまでお知らせください。