

毎日頑張るあなたへ
産後のカラダに安全なヨガポーズの提案
一点集中する中で
しなやかな心とカラダづくり

- 産後3カ月以上であれば お子様と一緒に参加可能♡
- 体験参加受付可能 日程をご確認ください。
(体験は1週間前よりご予約できます。)

- 参加費：都度払い 800円/回 (定期申込可)

開催日程

5/7★5/14★5/21★5/28
6/4★6/11★6/18★6/25

お問い合わせ：【静岡県健康福祉交流プラザ】☎055-973-7000

子育てママの
メンテナンスヨガ

水曜 10:30~12:00