

子育てリフレッシュ講座

ボディメイクのための 『楽トレ&ストレッチ』

日時 9月8・15日 各木曜日 全2回
10:00~12:00

場所 新習志野公民館 和室A・B

対象 子育て中の保護者（保育あり・2歳から）

定員 9人（先着順）

持ち物 汗拭き用タオル、水分補給の飲み物
ヨガマット又はバスタオル（床に敷く）

参加費 無料



【内容】

○1回目 9月8日（木）和室A・B 10時～

姿勢と部分太りの関係（お手持ちのスマホで姿勢チェック）

○2回目 9月15日（木）和室A・B 10時～

柔らかボールを使って“楽トレ&ストレッチ”

※この講座は全2回ご参加いただく講座です。

受付 **8月16日（火）9:00～** 電話受付 先着順

☎ 047-453-3400