

10/5
スタート

ママヨガ

小さなお子様をお持ちのママがお子様と一緒にご参加いただけるようなヨガ教室を開催いたします。
たまには自分時間を作って日頃のストレスを発散しませんか？



日時	毎週金曜日 15時00分～16時00分
場所	サンプラザ市原 7階 多目的室1
参加費	500円 ※3階フィットネスジム受付にて利用券をお買い求めの上、 7階にお越し下さい。
対象	0歳～2歳位までのお子様連れのお母さん
定員	大人8名
講師	宮沢 恵先生

★持ち物 動きやすい服装、水分、お子様に必要なもの

- ・託児施設はございません。お子様から目を離さないようお願いいたします。
- ・レッスン中のお子様同士のトラブルやケガにつきましては責任を負えません。
- ・お子様のお気に入りの本やおもちゃをお持ち下さい。(音の出るものや人・施設を傷つける可能性のあるものはお避け下さい。)補給用水分はお持込み可能ですが、食べ物(おやつ)はご遠慮下さい。
- ・予約は行っておりません。定員になり次第終了とさせていただきます。
- ・女性限定のレッスンとさせていただきます。



お問合せ サンプラザ市原 24-1151