

令和6年度

子育て中の方も安心！
(託児付・先着4名様)

無料体験会開催！！

主催：塩竈市教育委員会 特定非営利活動法人塩釜市体育協会

講師：高橋 佐知子 先生

リフレッシュ・ヨガ

日程：令和6年 5月 27日 (月)

時間：10:00～11:15 (75分)

場所：塩釜ガス体育館 2階 研修室

参加費：無料

対象：一般成人

定員：15名 予約制

準備物：タオル・飲み物・運動できる服装

ヨガマット上に敷くもの(バスタオルなど)

注：託児ご利用の方(先着4名様)～生後6ヶ月～3才まで

首の座っているお子さんである事

産後の運動を医師より許可されている方

☆託児の際の準備物はお申込み時にお知らせします



【申込み書は裏面です】