

# ママヨガ

## 開催要項

- 講座名：ママヨガ教室
- 目的：子供といっしょに、産後の体に効く、全身を使ったヨガのポーズを中心にアーバンウエルネスクラブ ERGのインストラクター（看護師資格所持）がガイドンいたします。
- 日時：平成28年11月28日（月） 14:00 - 15:30（受付 13:30-）
- 場所：鹿児島アリーナ内 EXスタジオ
- 内容：ヨガを通して妊娠・出産でダメージを受けた身体の機能回復・育児に疲れた身体と心を癒します。
- 対象：生後1ヶ月から1才未満のお子様とママ
- 定員：15組 30名
- 受講料：無料
- ご用意下さい：・運動しやすい服装（ジャージ・Tシャツ等）  
・バスタオル



講師：山田ゆかり先生

※車でお越しの方は駐車場代 300円 必要となります。

申込み期間：平成28年10月31日（月） - 平成28年11月21日（月）まで

お電話での受付時間：10:00 - 17:00

（定員に達し次第、締め切ります。）

### お問い合わせ

鹿児島アリーナ

ママヨガ教室係りまで

8:30 - 21:00（駐車場:8:30 - 21:00）

〒890-0023 鹿児島市永吉1丁目30番1号

TEL.099-285-2244

指定管理者 株式会社ニチガスクリエート・株式会社ビルメン鹿児島 共同企業体



キリトリ線

平成 年 月 日

参加申込書

(親) 昭和・平成 年 月 日

シメイ  
氏名：(お子様)

生年月日：(お子様) 平成 年 月 日  
(親) 歳

ご住所：

年齢 (お子様) ヶ月

お電話番号： — —

お車の利用： 有 ・ 無

※ 当企業体は、個人情報重要性を認識し当企業の個人情報保護方針に基づいて、個人情報保護に努めます。