



赤ちゃんと一緒に

アフタービクス



いつ： 10月30日(水) 10:30～11:30

場所： パルテ2階 ダンススタジオ

講師： 山形県エアロビクス協会
渡部 留美子 先生

対象： 産後 3 か月から 1 年未満の
ママと赤ちゃん

定員： 15組程度の親子

持ち物： 赤ちゃんを寝かせるためのバスタオル
水分補給の飲み物・汗拭きタオル etc.



※裸足になります。動きやすい服装でお越しください。

内容：産後のママが行う有酸素運動です。体力の回復、腰痛や肩こりの予防・改善を目指す安全で効果的なトレーニングです。



※Tendo すこやか My 進事業の対象イベントです。

参加ポイント10ポイント付与します。

10月4日(金)9:00 より受付を開始します。

天童市

わらべ館 023-658-8120