



赤ちゃんと一緒にの アフタービクス

- 日時： 4月30日(水) 10:30~11:30
場所： パルテ2階 ダンススタジオ
講師： 渡部 留美子先生 (山形県エアロビクス協会)
対象： 産後3ヶ月から1年未満のママと赤ちゃん
定員： 15組の親子
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

※裸足になります。動きやすい服装でお越し下さい。

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 進事業対象イベントになります。

4月9日(水)より受付を開始します！
わらべ館 023-658-8120