



赤ちゃんと一緒にの

アフタービクス



いつ：10月29日(水) 10:30~11:30

場所：パルテ2階 ダンススタジオ

講師：山形県エアロビック協会 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：12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。

10月9日(木)9:00より受付を開始します

天童市わらべ館 023-658-8120

