

お母さんのご褒美講座

ママフィットネス

6月20日 木

午前 10時 ~ 11時



預かり保育
あります

※申込時に預かりの有無を確認いたします。
当日の急な預かり保育は対応できかねますので
ご了承ください。

👉 会場

新利根地区センター 研修室

稲敷市伊佐津3239番地

👉 定員

未就学児を子育て中の
お母さん 10名(先着)

日頃から、家事や子育てを頑張っている
お母さん向けに、産後ケアや骨盤矯正を考えた
フィットネス講座です！

最後はお子さまも一緒に参加します👶

親子で笑顔のフィットネスをしてみませんか。
ご参加お待ちしております。



👉 講師

伊藤てるみ先生

日本女子体育大学舞踊専攻卒。
様々なジャンルのダンス、
フィットネス指導を行っています。



👉 持ち物

- ・ヨガマット
- ・汗拭きタオル
- ・飲み物

※レッスンは素足で行います。

市民協働課へ電話でお申し込みください。

👉 申込み・問合せ

申込期間：5月27日（月）～6月5日（水）

☎ 029-892-2000（内線2141）