



産後ママのための 背骨コンディショニング

お子様連れOK♪

側にいたまま体験できます

11月29日(木)

10:00~11:00

まちづくりセンター(西大路町)

1階 キッズスペース

参加無料



内容

ストレッチ&体操で身体をゆるめ、自分で仙骨(おしりの骨)を矯正!
最後はゆるめの筋力トレーニングをします。

対象

ママ(産後ママ大歓迎!)
(お子様連れでご参加可能・大人おひとりでの参加も可、託児はありません)

定員

15人程度

講師

背骨コンディショニングインストラクター Yoshie

持ち物

フェイスタオル1枚、水分
運動できる服装でお越しください

申込み

まちづくりセンターへ (☎・Fax.可)
★受付開始日 11/1 9:00~

“まち活マッチの会”

LINEで友だち登録してね!

お得な情報をお届けします♥



アカウント
QRコード

【問合せ・申込み】(公財)草津市コミュニティ事業団

草津市立まちづくりセンター 草津市西大路町9-6

☎(077)562-9240 FAX.(077)562-9340

まちセンHP

