

子育てママ フィットネス!

ママ向けの運動クラス。

産後の身体をボールなどを用いて

骨盤周いを刺激しスッキリボディへ!

ママだけでも、お子様と一緒にでもOK!



インストラクター
柳澤 さより



日程	1月	2月	3月	木曜日
時間	11・18・25	1・8・15・29	7・14・28	
場所	蕨市民体育館 武道場2(畳)			
対象	女性限定			
定員	20名 (先着順)			
料金	1回 600円			
講師	柳澤 さより			
受付	当日申し込み 当日9時30分より受付開始			
備考	<ul style="list-style-type: none">* 保育士はおりませんのでお子様を見ながらの参加となります。* 5歳未満のお子様も参加できます。* 大人の方だけでもご参加いただけます。* 運動のできる服装をご用意ください。* 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。* 急遽日程等変更になる場合がございます。			

※ お問い合わせ : 蕨市民体育館 受付窓口 048-432-2611