

スタジオレッスン

ベビー & ママヨガ



ママヨガでは、全身を使ったポーズや姿勢を整えるために必要なバランス力UPのポーズを行うことで、シェイプアップと疲労回復を図ります。

- ★ 日時 毎週月曜日（第一月曜日を除く・8月のみ第4月曜日を除く）
AM11:00～11:45
- ★ 場所 2階スタジオ
- ★ 対象 生後2ヶ月～3歳未満のお子様とお母様 定員10組（事前予約制）
※生後1ヶ月健診で母子共に異常のない方
※スタジオ内でのお子様の怪我などにご注意下さい
- ★ 持ち物 バスタオル・汗ふきタオル
動きやすい服装（シューズは必要ありません）・飲み物
- ★ 料金 1回 750円（税込）
※レッスン終了後、ご希望の方はプールとスパをご利用
いただけます。（水遊びパンツを着用して下さい）
- ★ 指導者 山内 芳子
（一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会 認定インストラクター）
- ★ お申込み 1階受付又は電話（053-489-5463）にてご予約下さい
当日のご予約はご遠慮頂きますようお願い致します



古橋廣之進記念浜松市総合水泳場