

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）  
AM11:00～11:45
- ★ 場所 2階スタジオ
- ★ 対象 生後2ヶ月～未就学児のお子様とお母様 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ください
- ★ 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ください)
- ★ 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)にてご予約ください  
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