

赤ちゃんとつながる オンライン マタニティヨガ

気軽に自宅で運動ができるZoomでの講座です

Maternity Yoga

マタニティヨガで出産に向けて
柔軟性と筋力を身につけましょう。

ヨガのゆったりした呼吸で
母子ともにリラックスした時間を過ごします。

インストラクターのYumi先生は
これまでたくさんの妊婦さんの指導をしています。
希望者にはレッスン後、先生を囲んでの情報交換や
参加者の交流をリモートでお楽しみいただけます。

以下の注意事項を必ずお読みのうえお申込みください。

- 応募の際にお寄せいただいた個人情報、教室以外の目的で使用することはありません。
- 新型コロナウイルスの感染状況等、今後の社会情勢の変化によっては教室の日程や内容などの変更、中止もしくは延期等となる場合がありますのでご了承下さい。
- 通信に関わる費用はご自身での負担になります。
- 通信機器やオンライン環境の問題、セキュリティ等の要因による接続不良につきましては、責任を負いかねますので、ご了承ください。また、インターネット環境、使用方法に関するご相談・お問い合わせには対応しかねます。
- かかりつけ医から、運動の制限等を受けていない方のみご参加ください。



Yumi



実施日 ①6月26日(土)、7月3・10・17・24日(土) 全5回
②7月31日(土)、8月7・14・21・28日(土) 全5回
時 間 午後1時00分～2時30分(90分)
対 象 妊娠4ヶ月～出産直前の方 定員:10名程度 講師:Yumi
参加費 各回 2,920円(コンビニ支払い) ※スポーツ傷害保険代含む
申込方法 杉並区スポーツ振興財団HPより

申込み・問合せ

<https://sports-suginami.org/>
平日 9:00-17:00

☎ 03-5305-6161



(公財)杉並区スポーツ振興財団