

ママ × エクササイズ

mama × exercise

「毎日頑張る自分にご褒美を」

子育てママの
リフレッシュタイム ✨エクササイズで
心も身体も
すっきりリセットしましょう

ママにうれしい託児付き

【託児対象年齢】0歳～未就学児

参加条件

未就学児を子育て中の母親
託児あり 各回10人
なし 各回 5人

参加費

1回 ¥1,000
(託児なし1回 ¥800)
※当日支払い

場所・時間

多賀城市総合体育館 (集会室)
10:30～11:30
※受付・託児 10:00～

持ち物

上靴、飲み物、
お子さまの普段のお出かけ
グッズや飲み物

6/29(月)・12/17(木)

エアロビクス

講師：渡邊明美さん

7/13(月)・11/20(金)

バランスボール

講師：宮崎恵美さん

8/28(金)・2/26(金)

ヒップ
美尻トレーニング

講師：吉田真奈美さん

9/14(月)・1/25(月)

ヨガ

講師：伊藤志乃さん

10/30(金)・3/12(金)

ピラティス

講師：木村絵美子さん

※お子さまを預ける際に、アレルギー等の観点から、食べ物の持ち込みはご遠慮ください。
※活動の写真を広報などに使用場合があります。予めご了承ください。

問合せ

特定非営利活動法人

多賀城市民スポーツクラブ

TEL 022-365-1918 <https://www.tagajo-sc.jp/>申込み
詳細毎月1日9:00～開催2日前まで 先着
☆HPよりお申込みください ⇒ ⇒

多賀城市民スポーツクラブ

検索

