

Mama と Baby の ハフレッシュ体操

【実施日時】

6/2・16・30 金曜日

10:00~11:00

オンライン

オンラインだから

- お子様が寝てしまっても、起こさなくてOK!
- 出かける準備なし!
- 天気に左右される心配なし!
- まわりへの気遣い不要!



首のすわったお子様（0歳～2歳未満）のベビーマッサージや、産後のママのためのエクササイズを行うプログラムです。運動不足解消&心身のリフレッシュに…ぜひお子様と一緒に楽しみください!



★場所：オンライン開催（Zoom 使用）

★定員：6組

★担当インストラクター：成海 瑞穂

★参加費：400円（1回）

★参加方法：メールにて右記を記載の上、お申し込みください。
お申し込み後、指定口座にお振込みください。指定口座や Zoom の URL 等はメールにてお知らせします。

★準備するもの：Zoom 対応のデバイス、飲み物
ママは動きやすい服装でご参加ください。

★問合せ：世田谷区立健康増進・交流施設 せたがや がやがや館（指定管理者（株）オーエンス）
電話 03-6450-7908（9:00~22:00、第3日曜は休館）
メール gayagayakan@icloud.com

宛先：

gayagayakan@icloud.com

件名：ママベビオンライン
申し込み

本文：ママのお名前

電話番号

参加希望日