

ママヨガ カレンダー (第3期 1/23~3/27)



1月						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9 体験会	10	11	12
13	14	15	16 体験会	17	18	19
20	21	22	23 ①	24	25	26
27	28	29	30 ②			

2月						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6 ③	7	8	9
10	11	12	13 ④	14	15	16
17	18	19	20 ⑤	21	22	23
24	25	26	27 ⑥	28		

3月						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6 ⑦	7	8	9
10	11	12	13 ⑧	14	15	16
17	18	19	20 ⑨	21	22	23
24	25	26	27 ⑩	28	29	30
31						

【日時】 1月23日(木)~3月27日(木) 10:30~11:30 (全10回)

【場所】 スポーツジム ラヴィータ ヨガROOM

【費用】 5回チケット 6000円
 フリーパスチケット 10000円 (体験会限定販売！)
 チケットなしの方 1回1500円
 ※別途スポーツ安全保険料金3150円(任意)

おすすめ!

レッスン中のケガや事故はもちろん、教室への移動(お車など)での事故なども対象になっています。ママとお子様2名が対象になっていますので安心してレッスンが受けられます♪

【対象】 未就学児のお子様を育児中のママ

【持ち物】 ヨガマット(もしくはバスタオルなど)・飲み物・タオル・お子様のオモチャなど

【ご予約】 参加希望日前日までに電話か受付にてご予約をお願いします。

【担当】 前田 佳子



■ご予約・お問い合わせ
 スポーツジム Lavita(ラヴィータ)

☎0985-73-9158

✉finesports@sunny.ocn.ne.jp

www.fine-sports.com

880-0053 宮崎市神宮2丁目 3-1

お電話またはメールでお問い合わせください



私自身、1才8ヶ月になる息子を育児中です。ママになると自分にかかる時間って本当に短いですよね！このママヨガのクラスでは子どもたちが多少泣いたり騒いだりするの気にしつつ、育児をがんばっているママたちが自分の体と向き合う時間を大切にしています。心と体をリセットすることで前向きに育児を楽しめるようになりますよ♪皆さまのご参加をお待ちしております！