

キッズ（0歳2か月～0歳10か月）親子対象

産後の美ボディエクササイズ

2023年2月24日（金）

10：00～11：00

骨盤トレーニングやバランスボールを使って、産後のからだを整えます。

講師：綱井美雪先生

対象：0歳2ヶ月～0歳10ヶ月の親子／15組

場所：4階体育室

参加費：無料

申込期間：2/12（日）～2/14（火）

結果発表：2/17（金）

※期間内にフロントにてお申込みください。

※申込みが定員を超えた場合は、初めての方を優先の上、抽選となります。

※当日は運動できる服装でお越し下さい。

（ジーンズ・ワイドパンツはご遠慮ください。）

※きょうだい児の参加がある場合はお申し出ください。



ヨガインストラクター 綱井美雪(つないみゆき)

二児の母。からだ、こころ共に強く、しなやかにしてくれるヨガの魅力を老若男女問わず楽しく伝えていく事を目標に、現在都内10箇所のスポーツクラブやヨガスタジオで指導中。品川区にてロータス縁側ヨガスタジオ主宰
全米ヨガアライアンス 200RYT 修了。全米 yoga.ed 認定キッズヨガ講師。



申込制抽選です。期間内にお申込み下さい。