

新規 定期講座紹介

2016

新規定期講座の紹介です。
体験も出来ますので、是非ご参加してください。
第1回目は、9月1日からです。

9月からスタートの講座

『 マタニティーヨガ 教室 』

曜日と時間 : 毎週火曜 9:30 ~ 10:30
木曜 15:30 ~ 16:30



対象者 : 妊娠 15 週以降で、医師から運動許可を得た方です。

内容 : これから出産されるにあたって、たくさんの不安や緊張を感じられると思います。急激に変化していく体の症状に合わせて改善し、更により健康になって頂くためのクラスです。女性としての特別な期間の、お手伝いができれば良いと思い開講します。

受講料 : 1 回 500 円 (他に登録料 500 円、保険料 1,850 円 3 月末まで有効)

受講方法 : 週 1 回又は週 2 回、隔週、体調が良い時は 2 回、ご自分の体調に合わせて参加してください。

会場 : 東出雲体育館 研修室

服装 : 運動のできる服装

持ち物 : 飲み物・タオル・必要と思われるもの

問い合わせ・参加申込先

NPO 法人 SPORTIVO ひがしいずも 事務局 (東出雲体育館内)

TEL 52-6722 FAX 52-6821