

ママフィットくらぶ

「ママフィットくらぶ」はママのためのフィットネスレッスンです。
 託児はありませんが子ども連れOKです！お子さんは自由あそびです。
 レッスンではヨガやピラティスなど、様々なボディワークを取り入れ、関節や筋肉の
 バランスを整え、美しい姿勢をつくり、心身ともにリフレッシュすることをめざします。
 ご自身の「ココロとカラダ」をリセットする時間がとれない子育て中のママ。。
 月1回ですがぜひおこしてください。皆様のご参加お待ちしております。



♪体験レッスン

堺市立鴨谷体育館（第3体育室） 3/5（月）10:15～11:15

★参加費 無料 ※新規の方のみ先着30人

★体験申込受付 2/13（火）から 9:00～17:00

★体験レッスンに参加されなくても「平成30年度ママフィットくらぶ」
 はお申込みいただけます。

♪平成30年度ママフィットくらぶ

南区クラス(鴨谷体育館) 月1回 月曜日 初回は 4/16 or 4/23
 (申込人数によっては2クラスになります)

★H30年4月～H31年3月まで月1回の12回コースの予定です

★10:15～11:30 (11:45まで自由あそび) ★定員…先着30人

★年間7,200円(初回全納) ★ママだけのご参加もOKです

★申込受付は3/5(月)～3/31(土) 9:00～17:00

【申込受付／問合せ】

TEL : 090-1226-9028 FAX : 072-263-0985

E-mail : inquiry@m-wellnet.org

主催/NPO法人みんなのWell.net <http://m-wellnet.org>

..... 申込用紙 (体験・H30年度)

* お名前 フリガナ _____ * 連絡先 (Tel) _____

* お住まい _____

* お子様のお名前 フリガナ (年齢) _____ () _____ () _____ () _____