

# ママフィットくらぶ

make the 美 body & mind

「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！  
レッスンではいろいろなボディワークで関節や筋肉のバランスを整え、美しい姿勢をめざします。  
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、一緒に運動しましょう！

## ♪体験レッスン 3/2 (月) 10:15~11:15

体験申込受付 2/10 (月) より (9~17時)

場 所 堺市立鴨谷体育館 (第3体育室)

参加費 無料 新規の方のみ先着30人

\*体験レッスンに参加されなくても「2020 ママフィットくらぶ」にお申込みいただけます

## ♪2020 ママフィットくらぶ

申込受付 3/2 (月) ~ 3/31 (日) (9~17時)

場 所 堺市立鴨谷体育館 (第3体育室)

日 時 月1回 月曜日 10:15~11:15 (11:45まで自由あそび)

定 員 先着30人 (申込人数によっては2クラスになります) \*ママだけの参加OK!

参加費 年間7,200円 初回全納 (1レッスン600円・年12回)

2020年4月~2021年3月まで月1回12回コースの予定

主催/申込み/問合せ **NPO 法人みんなのWell.net** <http://m-wellnet.org/>

tel 090-1226-9028 fax 072-263-0985

火・水 13~17時は072-256-4521 可也

mail [inquiry@m-wellnet.org](mailto:inquiry@m-wellnet.org) (2/10より申込みフォーム開設)



..... 申込用紙 (体験・2020) .....

① お名前 フリガナ \_\_\_\_\_ ② 連絡先 (Tel) \_\_\_\_\_

〒 \_\_\_\_\_  
③ お住まい \_\_\_\_\_

④ 連れてくるお子様のお名前 フリガナ (年齢) \_\_\_\_\_ ( ) \_\_\_\_\_ ( ) \_\_\_\_\_

\*いただきました連絡先は「ママフィットくらぶ」の連絡のみに使わせていただきます。