

これからの私を大切に・・・

make the 美 body&mind

# ママフィット7

seven

「ママフィット7」は子どもさんの手が少し離れ、おひとりでご参加いただける女性に向けてのフィットネスレッスンです。  
いろいろなボディワークで、動きやすい身体&美しい姿勢づくりめざします。

心と体のバランスを整えて・・・ いつまでも健康で・・・ いつだって私らしく・・・

## 1・2・3月は無料体験月間

1/17・31 2/7・21 3/7・21 (木曜 10:15~11:30)

\*要申込・お一人様1回

\*原則お子様を連れてのご参加はできません。詳細はお問い合わせください。

場 所 堺市立人権ふれあいセンター (多目的ホール)

堺市堺区協和町 2-61-1

\* 駐車場 1 時間優待あり その後 1 時間 100 円

日 時 第 1・3 木曜 10:15~11:30

定 員 15 名程度

参加費 1 レッスン 600 円 24 回/年

(年間 14,400 円を 4・8・12 月に 3 分割払い)

1 回受講 800 円

体験レッスン (お一人様 1 回) 600 円

レッスン担当 阪本裕野 (NPO みんなの Well.net 代表)



☒ 主催/申込み/問合せ

NPO 法人みんなの Well.net

tel 090-1226-9028

火・水 13~17 時は 072-256-4521 も可

mail [inquiry@m-wellnet.org](mailto:inquiry@m-wellnet.org)

<http://m-wellnet.org/>