

# 育児ママエクササイズ ～ヨガストレッチ～

日頃よりDIS市谷スポーツクラブをご利用頂きありがとうございます。  
育児を頑張るママ！カラダの凝りを解消しませんか？



- 【日にち】 **9月10日（火）**  
【時間】 **11：00～11：45**  
【対象】 **育児中のお母さん**

※妊娠中の方のご参加はご遠慮頂いております。

- 【参加費】 **600円**

※大人1人対して未就学児までのお子様1名同伴可能です。

- 【持ち物】 **動きやすい服装、大きめのタオル**

レッスン中はスタジオ内でスタッフがお子様に付き添いますので、  
お子様連れでもお気軽にご参加下さい。



## プログラムのポイント！

- ◇育児を頑張るママの肩こいや、身体の不調の解消をサポート
- ◇ヨガのポーズは全身を使う簡単なものを中心にセレクト
- ◇産後の体調回復を目指す方にもおすすめ
- ◇初心者の方でも安心してご参加頂けます。

皆さまのご参加をお待ちしております！

掲出責任者 支配人

**DIS**  
市谷スポーツクラブ