

ママのご褒美時間



ダイエットヨガ

令和7年度市民学園託児付き子育て応援講座

7月2&9日(水) 10:00-11:00



講師 グッドさとみ
(GoodYoga 主宰)

こんなお悩みありませんか？

- ✓産後体型が戻らない
- ✓忙しくて自分の時間が取れない
- ✓疲れが取れず、イライラしがち

＼1~4歳児の託児付き／

初めてでも安心♪お気軽にご参加ください

受講料
2回分

¥540

場所：生涯学習センター4階 和室

定員：先着20名

対象：釧路市内在住者で未就学児童（6歳まで）をお持ちの保護者

それ以外の方は開催日の1週間前、定員に空きがある場合は市内在住者はどなたでも受講可能

持ち物:ヨガマット・飲み物・筆記用具

※ヨガマットがない方には銀マット貸し出し

お申込み/問い合わせ (一財) 釧路市民文化振興財団釧路市生涯学習センター電話

または窓口で (TEL: 0154-41-8181)

お申込み受付: 6月6日(金)より

※月曜日休館



Instagram→@satomigood

WebサイトへのアクセスはQRコードから

