ベビトレヨガ体験会!!





日時 2026年12月8日(火) 9時30分～10時30分／11時00分～12時00分

場所 津市産業・スポーツセンター 日硝ハイウエーアリーナ 多目的室①

定員 6名／各回

参加費 2,000円(当日現金にて受付窓口支払)

持ち物 動きやすい服装、タオル、水分補給用の飲み物

内容 0歳～3歳までのベビー・産後のママを対象のヨガ教室です。
ママトレ：骨盤ほぐし/呼吸方法を取れ入れたメンタルケアトレーニング
ベビトレ：身体可動域トレーニング・グッズを使った筋力トレーニング

講師



藤田先生

お申し込みはWEBサイトから!!

⇒⇒ 11月11日(水)9時から!!

お申込みのキャンセルは受付窓口までお願いいたします



※イベント風景を撮影し今後の広告やSNS配信で使用させていただきますのであらかじめご了承ください

津市産業・スポーツセンター
TEL:059-223-4655 FAX: 059-223-4656
〒514-0056
三重県津市北河路町 19-1
施設 HP 二次元コード

●営業時間
【9:00～22:00】
【総合受付 8:40～22:00】
●休館日
全館休館:年末年始(12/29～翌年 1/3)
※その他臨時休館日等あり
プール休館日 :毎月第 2 火曜日