



10 : 30~11 : 30

(首が据わっている0歳児)

参加費：300円

講師：(株)オーエンススポーツ事業部指導員

德藏 知美

予約受付開始：1月9日（月）

**定員
10組**

- 持ち物：バスタオル（赤ちゃんの下に敷く用）

飲み物・必要な赤ちゃんグッズ

- 服 装：動きやすい服装でご参加ください。

(シューズは不要です)

赤ちゃんと一緒にできるママのためのエクササイズ！

肩こりや腰痛の予防解消に、ボディラインの引き締めに、心身のリフレッシュに…ぜひご参加ください。



【予約・お問い合わせ】

文京区勤労福祉会館

文京区本駒込4-35-15

☎03-3823-6711

