

# ママさんの



# フィットネス

産後や育児中のママ、もちろん育児を終わったママも汗をかいてストレス解消、脂肪を燃やして楽しく運動しませんか？



★日時…5月20日（日） 受付 10時15分～

★時間…10:30～12:00

★場所…新橋地域ケアプラザ 多目的ホール

★募集人数…25名（先着順、定員になり次第〆切）

★参加費…300円（当日受付にて集めます）

二の腕の引き締めに！

★持ち物…タオル、運動靴、飲み物（500ml ペットボトル）

※動きやすい服装でお越し下さい。

★講師…日本マタニティフィットネス協会インストラクター

◆お問い合わせ・お申込み◆

横浜市新橋地域ケアプラザ

地域活動交流 TEL813-3877

身体をリフレッシュして皆さん、良い汗かきましよう！！

