

ママにリフレッシュしてもらいたい!

# ママ×エクササイズ

## 参加条件

未就学児を子育て中の  
母親

ママ安心♡

## 託児付き

対象:0歳~未就学児

## 料金

1回  
500円

## 募集人数

各回  
15組

毎日の育児や家事で自分の事は後回し  
になってしまうママ。  
そんなママのための60分です。  
エクササイズでからだところを  
リフレッシュ♪  
笑顔でまた子育て頑張りましょう!

**場所** 多賀城市総合体育館

**時間** 10:30~11:30 (受付、託児10:00~)

**持ち物** 上靴・飲み物・タオル ※当日は、動きやすい服装でおこしください  
お子さまの普段のお出かけグッズや飲み物 (アレルギー等の観点から、食べ物はご遠慮ください)

6月  
ヨガ

講師:内海希与実さん

10日 17日  
24日  
月曜日

8月  
エアロビクス

講師:庄司好美さん

1日 8日  
22日 29日  
木曜日

10月  
ヨガ

講師:坂本佳那さん

4日 11日  
18日 25日  
金曜日

12月  
エアロビクス

講師:渡邊明美さん

2日 9日  
16日  
月曜日

2月  
バランスボール

講師:宮崎恵美さん

6日 13日  
20日 27日  
木曜日

活動中の写真を広報などに使用する場合がございます。あらかじめご了承ください。

