

# 「鳥取ドーム」 赤ちゃんともママ対象教室

## ベビービクス教室

“ベビーマッサージで赤ちゃんともスキンシップ♪”

と き 平成30年 4月 4日・11日(水)  
午前10時30分～11時30分

参加料 1組1,400円(全2回分)

定員 15組

持ち物 バスタオル、飲み物(ミネラルウォーター等)

ベビーオイル(植物性)、ヨガマット

締切 4月 2日(月)午後5時まで



生後1か月から  
歩き始めの赤ちゃん  
と  
ママさん対象♪

## ベビーヨガ教室

“ヨカ”の動きで赤ちゃんとも元気いっぱい遊ぼう！”

と き 4月 18日・25日(水)  
午前10時30分～11時30分

参加料 1組1,400円(全2回分)

定員 15組

持ち物 バスタオル、ヨガマット、  
飲み物(ミネラルウォーター等)

締切 4月 16日(月)午後5時まで



### 【講師】

合同会社生涯健康実践会  
日本マタニティフィットネス協会  
インストラクター

石橋 美由紀 氏

### 【申し込み・問合せ先】

#### 釧路市コミュニティ体育館(鳥取ドーム)

住所: 釧路市鳥取北7丁目4-1

電話: (0154) 53-5125

営業時間: 午前9時～午後9時

