

エクササイズで心身ともにリフレッシュしましょう♡

## ママのエクササイズ (ヨガ)

【日時】 8月24日 (水) 10:00~10:45

【会場】 <エクササイズ> 5階 多目的室  
<託児> 4階 託児室



●講師 河崎 一衣

【対象】

- ① 満1歳から小学校就学前の幼児がいる保護者 (託児あり)
- ② 高校生以上の女性 (託児なし)

【参加費】 ① 託児代のみ 500円 (1時間)

② 託児なし 500円

【定員】 託児あり5名・託児なし10名 (抽選)

\* 申込み期間 \*

8月5日 10:00~ 8月14日  
(8月15日抽選)

\* 申込み方法 \*

森都心プラザホームページ内  
託児室「ママのエクササイズ (ヨガ)」ページに  
アクセス。申込フォームからお申込みください。

※アクセスが集中し、サーバーが混み合うことがあります。  
予めご了承ください。



※抽選結果については、こちらからお電話にてご連絡いたします。

くまもと森都心プラザ4階 託児室 (代表)096-355-7400