

三橋総合公園 ベビーママヨガ教室

～赤ちゃんとママが「ヨガ」を通じてスキンシップをしながら一緒に楽しむ教室です～
初心者でも 身体がかたくても大丈夫！
お子さんと一緒に身体と心をリフレッシュしませんか



**【日 時】 令和8年1月15日～3月19日までの毎週木曜日
《全10回》**

【時 間】 10:30～11:30

【対象者】 生後3ヶ月から1歳までのお子様とその保護者

【定 員】 10組20人 ※応募多数の場合は抽選

【参加費】 8,000円

【申込み方法】

(公財)さいたま市公園緑地協会ホームページ応募フォームにて受付をします。
さいたま公園ナビ <https://www.sgp.or.jp/event-calendar>

(申込事項)

- ①氏名(保護者・お子様) ②住所 ③電話番号
- ④年齢および月齢(保護者・お子様) ⑤メールアドレス

【申込期間】 12月1日(月)～12月10日(水)



～ベビーママヨガのメリットとは～

- ① 健康な身体つくり
- ② ママと赤ちゃんの絆を深める
- ③ リラックス効果

※個人情報の取扱いについて 教室等の申し込みに係る個人情報については、目的外の利用はいたしません。
取扱いは適正に行い、ご本人の同意なく第三者へ開示提供することはございません。(法令等により要求された場合を除きます)
当協会の個人情報保護方針は下記のアドレスからご確認いただけます。 <https://www.sgp.or.jp/about/private.htm>

公益財団法人 さいたま市公園緑地協会
三橋総合公園 〒331-0052 西区三橋5-190
TEL 048-623-0505 Fax 048-623-1313
ホームページ <https://www.sgp.or.jp/>

