

木曜日  
午前

## 産後バランスボールエクササイズ

リズム運動で  
産後のうつうつ感を解消

有酸素運動で脂肪燃焼

姿勢改善

肩こり、腰痛緩和・予防

- 楽しく弾むリズム運動で産後独特のマイナートラブルやうつうつ感の解消や緩和をしていきましょう。
- 後半はボールを使ったコンディショニング等や、心身共に整えていきます。

開催日		申込開始日
4月	24日	4月10日
5月	15日	5月1日

申込開始日 9:00～先着申込受付

当日は券売機でチケットを購入後  
事務室受付にご提示ください。

教室詳細	
● 時間	11:20～12:10
● 受講料	800円/回 (当日現地払い)
● 対象	2ヵ月～8ヵ月のお子様と保護者
● 定員	各8組(先着)
● 講師	田村 麻利子 先生
● 会場	1F スタジオ (体力測定室)
● 準備物	動きやすい服装(パンツスタイル)・タオル 飲み物・バスタオル

## 【事前申し込み必須】

▶プログラムサーチから申し込み  
参加される**お子様の家族登録**が必須です。



←左のQRコードを  
読み取って申し込む

## 注意事項

- 一度お支払い頂いた受講料は原則として返金できません。
- 事業の様子は写真・動画撮影をさせていただき、ホームページ等に掲載する場合がございます。予めご了承ください。
- 駐車場は有料です。(1時間100円、その後30分毎に50円)満車の場合は近隣のコインパーキング等をご利用ください。路上への駐車等はおやめください。
- 貴重品は自己管理をお願いします。盗難・紛失等の責任は当館では負いかねます。
- 個人情報については、関係法令を遵守して取り扱うものとし、当財団の事業以外の目的には利用いたしません。
- 夜間(17時以降)の小学生対象教室にご参加の場合は、原則として、保護者の方の送迎をお願いいたします。
- 6月以降の開催につきましては決定次第お知らせいたします。