

木曜日  
午前

## 産後ママヨガ

肩こり・腰痛予防・緩和

骨盤底筋を鍛える

姿勢改善

自律神経を整える

- ゆったりとした呼吸に合わせ、リラックスしながら産後の歪みややすい身体を緩め整えてそれを維持出来る筋力もつけていきましょう。

開催日		申込開始日
4月	17日	4月3日
5月	8日	4月24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。
- 個人情報等については、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。