

赤ちゃんと一緒に

# 産後ママヨガ withベビ一体験会

対象

2か月～7か月頃の  
赤ちゃんとママ



## ～GW特別イベント～



産後の体型の崩れをなんとかしたい！  
家ではなかなか体を動かす時間がない！

産後の体の特徴に合わせたヨガで、妊  
娠前よりキレイ、妊娠前より元気な体  
を赤ちゃんと一緒に目指しましょう。

### ★ 講師紹介 ★

鈴木 直美さん

\*\*\*\*\*

～日本マタニティフィットネス協会  
ママヨガwithベビ養成講習  
会講師、健康運動指導士～

※ 現在、マタニティピクスで  
妊娠中のママから0歳の赤  
ちゃんのベビピクス。90歳のお  
じいちゃん健康づくりまで様  
々なシーンにて皆様の笑顔と健康  
づくりに関わらせていただい  
ております。



日時

5月5日(日)

10:00～11:00 (受付9:45～)

内容

10:00 あいさつ・自己紹介

10:05 ヨガ

～途中休憩～

(授乳・おむつ替えタイム)

11:00 終了

場所

1階 第2多目的室

定員

20組 (多数の場合抽選)

料金

1,000円

持参

バスタオル、飲料

申込み/問合せ

申込み：申込方法等詳細は裏面をご覧ください

申込期間 4/11(木)～20(土)

問合せ：深川スポーツセンター

江東区越中島1-2-18 TEL03-3820-5881 FAX03-3820-5884



## 申込方法

### WEB

「個人利用・教室・イベント予約サイト」を使用します。



<https://koto-hsc3.rev.n.jp/> にアクセスして該当イベントを選択し、お申込ください。

1. お申込には、サイトへの「新規会員登録(仮予約)」「(無料)」が必要になります。登録後、改めてログインをお願いします。
2. 「イベント(期間開催)」→「深川スポーツセンター」を選択し、画面下部の「予約状況(開催日程)を見る」をクリックします。
3. 画面が切り替わりカレンダーが表示されますので、5月5日(日)に水色で表示される「産後ママヨガwithベビー体験会」をクリックします。
4. 入力フォームが表示されますので、必要事項を入力し、確認画面で内容を確認し申込みを完了してください。必ず「参加者情報①」に、参加する方の情報をご入力ください。

※メールアドレス「info@koto-hsc3.rev.n.jp」「kyoushitsu-web@koto-hsc.or.jp」が受信できるよう設定をお願いいたします。

## 結果通知 ※締切り後、数日経っても結果が届かない場合は、ご連絡ください。

### WEB

メールにて当落の結果が届きます

## 持ちもの

- 水分補給用の飲み物
  - 汗拭きタオル・バスタオル
  - 運動ができる服装
- ※運動中の室内履きは不要ですが、冷え等が気になる方はお持ちください

## 施設案内

- ・東京メトロ東西線/都営大江戸線門前仲町駅(4番出口)徒歩5分
- ・JR京葉線 越中島駅(1番出口)徒歩2分
- ・都営バス(門33 門19 海01)越中島 徒歩1分

