

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



～参加者からの声～

とてもリラックスできました。

先生が明るくて
とても素敵でした。

授乳スペースも助かりました。

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ベビー養成講習
会講師、健康運動指導士～

※ 現在、マタニティビクスで
妊娠中のママから0歳の赤ちゃんの
ベビビクス。90歳のおじいちゃん
の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

3月1日(土)

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 (多数の場合区民を優先し抽選)

料金

1,000円

持参

水分補給用の飲み物、汗拭き用タオル、
バスタオル、運動ができる服装

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 R7.1/20(月)～2/9(日)

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



産後ママヨガwithベビ一体験会 3/1(土)産後ママ

ベビ一体験会 3/1(土)産後ママ

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.revn.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、**3月1日(土)**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.revn.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

