

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  
赤ちゃん和妈妈

～参加者からの声～

とてもリラックスできました。

先生が素敵な方でした！

もう少し長く体験したかった

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

4月27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 4/1(火)～4/15(火)

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



1体験会 4/27産後ママヨガwithベビ  
4/7 申込み-20240407  
と事務局-20240407

## 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、4月27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.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

