

あなたが夢中になれる運動・スポーツを探しませんか？

目黒区立碑文谷体育館

教室募集案内

URL: <https://www.himonyataiikukan.com>

目黒区立碑文谷体育館オフィシャルサイト

検索



産後ボディケア



※この写真は女性のためのリラックスヨガ教室の風景です

※妊娠している方はご遠慮ください
※介助が必要な方は介助者同伴

日程	10月11日～11月8日 毎週水曜日 全5回		
対象	区内在住・在勤・在園 2か月～ハイハイ前までの乳児と母親 ※母親は産後1か月後医師より運動許可が出ている方		
時間	10:30～11:30	定員	15組 (定員を超えた場合は抽選)
費用	1組2,500円(保険料込)	会場	碑文谷体育館 会議室
持物	運動のできる服装・ヨガマット・着替え・おむつ・タオル・飲み物		
講師	Body Control Pilates認定マタニティピラティス(産前産後)インストラクター 鈴木 紗知氏		
内容・効果	出産後のトラブルを予防する基礎的な知識と技術を体得して、育児による疲れやストレスを解消することを学びます。		

【募集期間】8月15日(火)～9月19日(火) 必着 【抽選結果】9月29日(金)迄にご連絡致します。
【結果連絡方法】インターネットでお申し込みの方はメール、その他での申し込みの方はハガキでご連絡致します。
※メールアドレス→「himonya - gym@h00.itscom.net」でご連絡致します。端末の設定・環境をご確認ください。

※当落結果が届かない場合は、碑文谷体育館へご連絡ください。

申し込み方法

教室名・郵便番号・住所・子ども氏名/保護者氏名(ふりがな)・電話番号・年齢(子どもは月齢も記入)を必ずご記入のうえ以下の方法でお申し込みください。
※区外在住で在勤・在園の方は在勤・在園先の名称・所在地も必ずご記入ください。(参加者が対象です)

①ハガキ	必要な事項を必ずご記入の上お申し込みください。
②スポーツ講座 申し込みシステム	碑文谷体育館HPまたは目黒区HPへアクセスしてください。 必要な事項を必ずご入力の上お申し込みください。
③受付窓口 またはFAX	必要な事項を必ずご記入の上お申し込みください。 ※申し込み用紙は碑文谷体育館HPからプリントアウトする事もできます。 ※送信後は必ず碑文谷体育館に送信確認を行ってください。

目黒区立 碑文谷体育館 〒152-0003 目黒区碑文谷6-12-43
TEL:03-3760-1941 FAX:03-3760-1943