

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



## ベビー産後ヨガ



※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	5月17日～6月14日 毎週金曜日 全5回		
対象	区内在住・在勤・在園 首がすわった3か月～9か月までの乳児と母親		
時間	13:30～14:30	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 ※ヨガマット無料貸出有り		
講師	日本マタニティヨーガ協会 マタニティヨーガ指導者ベーシックコース修了 日本マタニティ・ヨーガ協会会員 西山 朱美氏		
内容・効果	妊娠・出産で歪んだ骨盤を調整して、消耗した体力や筋力を少しずつ補い育児で凝り固まりがちな体を動かし心身をリセットしてこれからもずっと続く育児に万全の態勢で臨める様に心と体をしっかりと整えていきます。		

【募集期間】3月15日(金)～4月30日(火) 必着 【抽選結果】5月9日(木) 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