

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    | 11月13日～12月11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】9月15日(日)～10月20日(日) 必着 【抽選結果】11月1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。アドレス帳への登録をお願いいたします。  
(迷惑メールとして扱われないように) ※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。  
※虚偽の記入があった場合には、申込を無効とさせていただきます。  
※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<br>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。<br>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<br>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。<br>※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。<br>※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