

木曜日
午前

産後バランスボールエクササイズ

有酸素運動

リラックス効果

運動不足解消

- 短時間で効果的な有酸素運動を行い、クラス後半はリラクゼーションタイムでリフレッシュできます。
- 産後の鬱々感やマイナートラブルも緩和できるので、心身のメンテナンスにもお勧めです！

開催日		申込開始日
4月	25日	4月11日～
6月	13日	5月30日～
8月	29日	8月15日～
10月	31日	10月17日～
12月	19日	12月5日～
2月	13日	1月30日～

申込開始日 9:00～先着申込受付



教室詳細

- 時間 11:20～12:10
- 受講料 800円 (当日現金払い)
- 対象 保護者様+
生後2ヶ月～8ヶ月のお子様
- 定員 8組(先着)
- 講師 田村 麻利子 先生
- 会場 1F スタジオ(体力測定室)
- 準備物
 - ・動きやすい服装(パンツスタイル)
 - ・飲み物
 - ・タオル
 - ・バスタオル

【事前申し込み必須】

▶プログラムサーチから申し込み
参加される**お子様の家族登録**が必須です。



←左のQRコードを
読み取って申し込む

当日は券売機でチケットを購入後
事務室受付にご提示ください。

注意事項

- 一度お支払い頂いた受講料は原則として返金できません。
- 事業の様子は写真・動画撮影をさせていただき、ホームページ等に掲載する場合がございます。予めご了承ください。
- 駐車場は有料です。(1時間100円、その後30分毎に50円)満車の場合は近隣のコインパーキング等をご利用ください。路上への駐車等はおやめください。
- 貴重品は自己管理をお願いします。盗難・紛失等の責任は当館では負いかねます。
- 個人情報等については、関係法令を遵守して取り扱うものとし、当財団の事業以外の目的には利用いたしません。
- 夜間(17時以降)の小学生対象教室にご参加の場合は、原則として、保護者の方の送迎をお願いいたします。