

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
6月	26日	6月12日～
7月	24日	7月10日～
9月	11日	8月28日～
10月	23日	10月9日～
11月	27日	11月13日～
12月	18日	12月4日～
1月	29日	1月15日～
2月	26日	2月12日～
3月	19日	3月5日～

申込開始日 9:00～先着申込受付

教室詳細	
● 時間	9:00～9:50
● 受講料	各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	各10組（先着）
● 講師	田村 麻利子 先生
● 会場	スタジオ
● 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

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。

### 【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



### 注意事項

- 会場は**七十七銀行旧泉崎支店内**となります。間違えないようお気を付けてください。
- 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。
- 駐車場は仙台市体育館西側の臨時駐車場となります。路上への駐車等はおやめください。  
また、会場まで気を付けてお越しください。
- 会場への入場は15分前からとなります。（待機スペースはありません）なお、教室終了後は速やかにご退出ください。
- 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。
- 教室中に怪我や事故が発生した場合は、当日中にスタッフまでお伝えください。
- 日程が変更となる場合があります。予めご了承ください。

※R7年5月21日以降電話番号が変更する可能性があります。  
決定次第お知らせいたしますのでしばらくお待ちください。

木曜日  
午前

## 産後ママヨガ

リラックス効果

ストレス緩和

- 無理のない動きで産後のマイナートラブルの解消、育児ストレスの緩和を図る教室です。
- 心が落ち着き、赤ちゃんとの繋がりを深めることができます。
- 赤ちゃんの様子に合わせてベビーヨガや親子ヨガなども行っていきます♪

開催日		申込開始日
6月	12日	5月29日～
7月	10日	6月26日～
9月	4日	8月21日～
10月	9日	9月25日～
11月	13日	10月30日～
12月	4日	11月20日～
1月	15日	1月1日～
2月	12日	1月29日～
3月	5日	2月19日～

申込開始日 **9:00**～先着申込受付

教室詳細	
● 時間	9:00 ~ 9:50
● 受講料	各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	各10組(先着)
● 講師	田村 麻利子 先生
● 会場	スタジオ
● 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

**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。**

### 【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



### 注意事項

- ・会場は**七十七銀行旧泉崎支店内**となります。間違えないようお気を付けてください。
- ・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。
- ・駐車場は仙台市体育館西側の臨時駐車場となります。路上への駐車等はおやめください。  
また、会場まで気を付けてお越しください。
- ・会場への入場は15分前からとなります。(待機スペースはありません)なお、教室終了後は速やかにご退出ください。
- ・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。
- ・教室中に怪我や事故が発生した場合は、当日中にスタッフまでお伝えください。
- ・日程が変更となる場合があります。予めご了承ください。