

産後のボディケア (全 3 回)

- 産後休暇中や再就職をご検討中のお母様と、赤ちゃんへ。
- 骨盤まわりの調整やベビーマッサージの要素を取り入れ、産後の身体と心をケアします。
- 産後の負担を軽減し、無理のない職場復帰や再就職のサポートに繋がります。

開催日時

1回目:5月23日(金)
2回目:6月 6日(金)
3回目:6月27日(金)
13:30~14:30
※全3回の連続の講座です。

満席でない場合は、
1日だけの受講も可能です。
締切日前にお問い合わせ下さい。

会場

中野区産業振興センター
3階 和室

定員

先着8組
(お母様と赤ちゃんの
ペアで合計16名)

費用

無料



お申込用アドレス
QRコード

申込

締切 : 開催日の3日前 ①5/20(火) ②6/3(火) ③6/24日(火)

info_nakanosansin@nakano-sanshin.com まで

◇お名前 ◇ご職業 ◇ご連絡先(お電話番号とメールアドレス)を
ご記入の上、お申込みください。



【講師】MEGURU

(めぐるヨガ主宰) 日本マタニティーヨーガ協会認定講師日本
ヨーガ療法学会認定教師／介護予防運動指導員

身体と心が喜びと安らぎに満たされて、全ての出来事、全ての
人々に感謝の気持ちが巡りますように

 **TAC** 東京アスレティッククラブ

【主催】 中野区産業振興センター
マネジメント共同事業体

講座概要

- 産後のお母さんと赤ちゃんの生命力溢れる時期に身体と心が喜ぶ、見た目ではなく内側の美しさをサポートするヨガを行います。
- 骨盤周りの調整や、ベビーマッサージ要素も取り入れて行います。
- ヨガマット、ボールを使用します。
- 全3回連続講座です。①5月23日(金)／②6月6日(金)／③6月27日(金)

対象

- お母様:産後休暇取得中や再就職をご検討中で【産後2カ月を経過している方】
- ※産後の体調の感じ方は人それぞれです。くれぐれもご無理のないようご参加ください。
- 赤ちゃん:1才3か月くらいまで(一人歩きができる前まで)

服装・持ち物等

【服装・持物等】

- ・裸足でご参加いただきます。
- ・ヨガができる服装(不可なもの…スカート・ジーパン・ガードル等、体を動かす妨げになるもの)
- ・バスタオル:お子様を寝かせる際、ヨガマットの上に重ねて敷きたい方はお持ちください。
- ・飲み物(水筒、ペットボトルなど蓋ができる容器でお持ちください)
- ・お子様のお気に入りのおもちゃ

【その他】

- ・使用するヨガマット、ボールは貸出を行います。
- ・場内で授乳していただけます。
- ・使用済オムツやゴミ等はお持ち帰りください。

定員

先着8組(お母様と赤ちゃんのペアで合計16名)

会場・問合せ

中野区産業振興センター 3階 和室

住所:中野区中野2-13-14 中野駅南口より徒歩5分

※原則、駐車場のご用意はございません。公共交通機関でお越し下さい。

TEL:03-3380-6946 中野区産業振興センター2F窓口

(お問合せ受付時間:平日午前9時～午後5時)

申込方法

必要事項をご記入の上、以下のメールへお申込みください
【お申し込み用メールアドレス】

info_nakanosansin@nakano-sanshin.com

【必要事項】

- ✓ 申し込みのセミナー名
- ✓ お名前
- ✓ ご職業
- ✓ ご連絡先(お電話番号 と メールアドレス)



お申込用アドレス
QRコード