

# 産後のボディケア

シーズン7  
(全3回)

イベントページ  
QRコード



- 産後休暇中や再就職をご検討中のお母様と、赤ちゃんと一緒に、骨盤まわりの調整やベビーマッサージの要素を学びながら、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を目指すお母様へ、アドバイスをさせていただきます。

開催日時

1回目：1月 9日(金) 13:30～14:45  
会場：中野区産業振興センター  
会議室  
2回目：1月23日(金) 13:30～14:45  
会場：中野区産業振興センター  
会議室  
3回目：2月13日(金) 13:30～14:45  
会場：中野区産業振興センター  
会議室  
**13:30～14:45**（3回連続）

※全3回の連続の受講料は、1回あたりの料金より割引となります。

無料

お申込み

期間：11月27日(木)～1月6日まで  
info@sanshin.com  
以降も随時受け付けております。  
お申込みください。  
お申込用紙記入欄  
ご職業  
(メールアドレス)  
(年齢)  
(月齢)  
QRコードを読み込むとメールアドレスが  
自動で入力されます  
※受付は、お申込み後、お手元に送信したメールの先着順となります。

お申込用アドレス  
QRコード



【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