

産後のボディケア

イベントページ
QRコード



シーズン7
(全 3 回)

- 産後休暇中や再就職をご検討中のお母様と、赤ちゃんの健康を一緒に考えていただきます。
- 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たボディケアを通して、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生活の再構築をサポートします。

開催日時

1回目：1月 9日(木) 13:30～14:30 中野区産業振興センター 3階 会議室
2回目：1月23日(木) 13:30～14:30 中野区産業振興センター 3階 会議室
3回目：2月13日(木) 13:30～14:30 中野区産業振興センター 3階 会議室
※全3回の連続で開催します。お申し込みは1組（12/9午前10時～）
お母様と赤ちゃんのペアで合計16名）

※全3回の連続の開催です。お申し込みは1組（12/9午前10時～）
お母様と赤ちゃんのペアで合計16名）
無料

お申込み

期間：11月27日（木）～1月6日（木）まで
info@sanshin.com まで
お申込みください。

※お申し込みの際は、お名前（フリガナ）と月齢
とメールアドレス）
（お名前（フリガナ）と月齢

お申込用アドレス
QRコード



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

※お申し込みは、お名前（フリガナ）と月齢とメールアドレスを記入し、お申し込みください。お申し込みは、お名前（フリガナ）と月齢とメールアドレスを記入し、お申し込みください。



【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
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