

産後のボディケア

season8

(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へ
- 骨盤まわりの調整やベビーマッサージ等、産後の身体と心をケアします。
- 産後の負担を軽減し、無理のない育児をサポートします。

開催日時

1回目：2月27日

2回目：3月13日

3回目：3月27日

13:30～14:30

※全3回の連続の講習会

お申込み

期間：2月6日(木)～3月27日(土)までの間

info_nakandachan@gmail.com まで

以下の必要事項を記入してご提出ください。

◇お名前(姓・名) (例：山田 桂子)

◇ご連絡先(携帯電話番号・メールアドレス)

◇お子様の年齢(誕生日) (例：2歳8ヶ月)

※2月6日

無 料

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

【講師】 MEGURU

(ヨガインストラクター、ヨガセラピスト、ヨガマタニティヨガ指導者、ヨガマタニティヨガ主催者) 日本マタニティーヨーガ協会認定講師
日本マタニティー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。①2月27日(金)／②3月13日(金)／③3月27日(金)

対象

お母様：区内在住、在勤、産後休暇取得中や再就職をご検討中で、
【産後2ヶ月を経過している方】
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)
※産後の体調の感じ方は人それぞれです。ご無理のないようご参加ください。

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

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ください。

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、以下のメールアドレスへお申込みください
【お申込み用メールアドレス】

info_nakanosansin@nakano-sanshin.com

【必要事項】

- ◇お名前
- ◇講座名と開催日
- ◇ご職業
- ◇ご連絡先(お電話番号とメールアドレス)
- ◇お子様のお名前(ひらがな)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