

ZOOM開催

産後リセット

マミーナ体操 with ベビー <2020/Autumn>

産後思った程体形が戻らない、自宅での体のケアの方法が分からない、リフレッシュしたい。そんな産後のココロとカラダをリセットしませんか？産後ケアに特化し、ヨガやピラティスの要素が入ってます。赤ちゃんにもペアワークで五感に良い刺激を与えます。今回は ZOOM での開催となります。ご自宅でリラックスしてご参加ください。又、レッスン内容は動画で復習も可能です。自由参加のおしゃべりタイムもお楽しみに♪

- 日 時：10月5日～12月7日（月）
（10/5.19.11/2.16.30.12/7 全6回）
①レッスンタイム 12：45～13：45（初日のみ 12：30 入室可）
②おしゃべりタイム 13：45～14：15
（こちらは自由参加です）
- 対象者：3ヶ月～歩き始める前のベビーとママ
- 参加費：4500円
- 申込み方法：9月5日よりメール、電話、窓口にて

レッスンまでの流れ

1. 申込みはメール kitayamata@tsuzuki-koryu.org、電話 045-593-8200、又は窓口（北山田地区センター）
2. 窓口（北山田地区センター）にてお支払い
3. メールにて講座の URL, ID, パスコード等詳細のお知らせ
4. 当日15分前から入室可能
5. レッスンスタート！

個人情報取扱に関する同意書（施設利用のために）（個人情報保護管理者）特定非営利活動法人 つづき区民交流協会 個人情報保護管理者 事務局長（利用目的）1. お客様の施設利用、および当協会のサービス提供に対する申込手続およびご連絡のため、2. 施設 PR のため、写真撮影等をする場合があります（個人情報の開示等に関して）情報を提供されたお客様は、該当情報に関して利用目的の通知、開示、訂正・追加・削除、利用又は提供の拒否を要求いただける権利を有しております。* 当協会の個人情報の取扱詳細につきましては、当協会のホームページまたは施設内掲示の「当協会における個人情報の取扱について」に掲載しております。



特定非営利活動法人 つづき区民交流協会

<http://www.tsuzuki-koryu.org>

講師：今野朋美

一般社団法人母子健康運動協会
産後運動指導者
ヨガ、ピラインストラクター

