

New

目黒区立中央体育館

産後ヨガ with ベビー

～ 気になる産後の体と心にしっかりアプローチ～



指導：西山 朱美

赤ちゃんと一緒に動きながら親子のきずなを深めて、楽しんで体づくり！
赤ちゃんはふれあいによってオキシトシン（安心ホルモン）が分泌され、心の安定・健やかな成長につながります。

体を動かすことで、気分転換・リフレッシュしませんか。深い呼吸により自律神経のバランスも整います。

ヨガで産後の「骨盤調整」「運動不足」「ストレス」を解消します！

日 程	R7年 4月10日～6月19日 毎週 木曜日 ※5/1を除く【全10回】
時 間	10:00～11:00
対 象	2ヶ月～ハイハイ前の乳児と母親
定 員	12組（定員を超えた場合は抽選）
参 加 費	5,000円／組（保険料含む）
会 場	中央体育館・4階 会議室
募 集 期 間	令和7年 2月15日～3月22日



教室申込方法

1 オンライン

右記QRコードからお申し込みください。
【目黒区公式ホームページ→文化・スポーツ→スポーツ】

お使いのセキュリティソフト、メールソフト、サーバーによっては、当館からの通知メールを迷惑メールと判断し、受信拒否や削除してしまう場合があります。当館からのメールは@meguro-taiiku.com のドメインより送信されます。当落結果が届かない場合は、中央体育館までご連絡ください。

2 往復ハガキ 【締切日必着】

- 1) 講習会名
- 2) 親子氏名 [フリガナ]
- 3) 年齢 (月齢)
- 4) 現住所
- 5) 電話①【緊急連絡先】
電話②【①で連絡がつかない場合の連絡先】
- 6) 区外在住者で目黒区に在勤の方は名称と所在地

3 窓口・FAX

上記1～6を記入の上、持参またはFAX（FAX送信後はお電話にて施設側の着信をご確認ください。）



オンライン申込フォーム