

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