

7月から  
定期教室開講  
決定！

# スポーツ&カルチャーアカデミー

## 『産後骨盤ケア教室』体験イベント



先生の動きを見ながら  
ご自身で骨盤ケアを  
していきます

第1回

申込締切：前日17:00まで

10組

4月23日（火） 参加費【¥1,500】  
(消費税込)

第2回

申込締切：前日17:00まで

10組

5月14日（火） 参加費【¥1,500】  
(消費税込)

第3回

申込締切：前日17:00まで

10組

6月18日（火） 参加費【¥1,500】  
(消費税込)

骨盤ケアに使用するゴムベルト（貸出）はからだの「靭帯」と同じ強度の特別なベルト。【天然ゴム】でできているこのゴムベルトで適度な負荷をかけながら効率的にストレッチしていきます。



教室の開催場所は、体育館内の武道場。木のぬくもり溢れる開放的な空間で午前中をすごせば、午後はぐっすりお昼寝してくれるかも！？ママたちの情報交換の場所にも是非！

自身の出産・育児の経験から、育児する側の心と身体の健康が本人にも家族にもとても大切であると感じています。「産後骨盤ケア教室」を通して、骨盤のゆがみからくる心身の不調を和らげ、家事・育児にがんばるママを応援していきたいと思ひます。

産後のママたちが気軽に運動できる場をつくりたいと思ひ、活動をはじめました。「産後骨盤ケア教室」では、運動で身体をリフレッシュできるだけでなく、同じ悩みを抱えるママたちのコミュニケーションの場・リフレッシュできる場になればと思ひます。



ママも赤ちゃんも  
ヨガマットの上で  
リラックス～♡

第1期：4・5・6月

2024年度

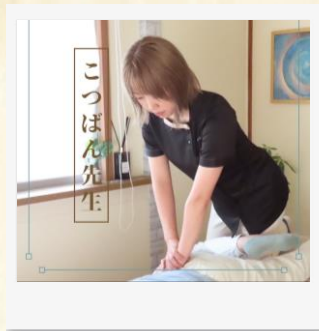
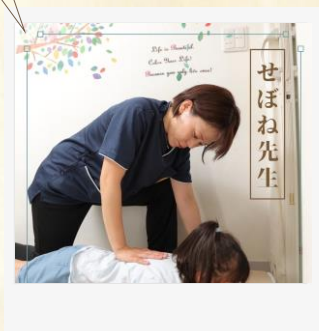
第2期：7・8・9月

第2期（7月）から

第3期：10・11・12月

教室開講決定！

第4期：1・2・3月

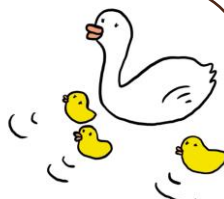


7月からは  
第1・3・5火曜日11:00～12:00  
1回1,500円（消費税込）  
事前申し込み制※前日17:00まで  
産後骨盤ケア教室  
田邊 千晴 先生（せぼね先生）  
堀川 真紀子 先生（こつぱん先生）

【イベント開催時間】 11:00～12:00 【場所】 東広島運動公園体育館内武道場

### 注意事項

- ★予約申し込みは、体育館受付にお越しいただくかお電話でご予約ください。
- ★当日体育館受付で参加費1,500円（消費税込）をお支払いください。
- ★お子様連れ（0カ月～3歳前の未就園児まで）大歓迎です。  
予約申し込み時にお連れになるお子さんの月齢と人数をお知らせください。
- ★レッスンで使用するゴムバンドはこちらでご用意させていただきます。ヨガマットをご持参ください。  
膝下にもチューブを巻くため、長ズボン・靴下を着用のうえ動きやすい服装でご参加ください。
- ★傷害については、施設賠償保険の範囲内で対応いたします。
- ★イベント中は写真撮影することがございます。また、イベントの活動風景は、東広島運動公園HPおよびSNSにも掲載することがございますので、あらかじめご了承ください。



【お問合わせ先】 東広島運動公園

〒739-0036 東広島市西条町田口67-1  
FAX 082-425-2408

☎082-425-2525

（受付時間 9:00～20:00まで）

主催：東広島ｽﾎﾟｰﾂﾊﾞｰｸ共同企業体