

グループピラティス

開催のお知らせ

『産後の体を支える“見えない土台”を整えよう ー骨盤低筋群ピラティスー』

講師：田中由未

(理学療法士/産前産後ピラティスインストラクター)

第1回：9月8日（火）

テーマ「骨盤低筋群の説明、 基礎的なエクササイズ」

内容：骨盤底筋群はどこにある？どんな働きをしている？等、
理解を深めてからエクササイズへと進めます

第2回：11月26日（木）

テーマ「応用編 ～骨盤底筋を働かせやすくするための ストレッチや体幹強化～」

内容：基礎的なエクササイズと比べ、少し難易度は高め？
その分しっかりと鍛えます！

【対象者】現在妊娠していない、産後3ヶ月を経過した方

【時間】10：00～12：00

【場所】保健センター ホール

【持ち物】タオル、飲み物

【定員】各回10人程度

【参加費】無料



・・託児あり・・

- 託児は「つどいの広場」
→こどもたちが場所に慣れるよう、
開始20分前くらいにお越しください
- 必要なものをお預けください
(オムツや水分など)

・・申し込み方法・・

- ①同意書に書いてある注意事項を確認
- ②必要な情報を備考欄に記入、良ければ同意書にサイン✎
- ③下記の申し込み用紙に、参加する日に必要事項を記入（両日参加もOK!）
- ④ 同意書 と 申し込み用紙 をにこまるスタッフへお渡しください
- ⑤スタッフが再度申し込み用紙を確認し、問題なければ申し込み完了✔

＜申し込み締切は8月21日＞

※定員に達し次第、早めに受付を終了させていただきます
※2回目は申し込みが少ない場合、再度募集をいたします



申し込み用紙

（参加を希望する日に記入してください）

第1回：9月8日（火）		第2回：11月26日（木）	
参加者名		参加者名	
こどもの名前 （託児の方）		こどもの名前 （託児の方）	