

6/11
(日)

子育て応援！5/14(日)申込スタート！

マタニティ&産後ママ ピラティス

①10:00~10:50 マタニティーピラティス

対象：妊娠16週～40週の医師から運動許可のある妊婦
早産兆候・多胎妊娠・重症高血圧の方は不可 子連れ参加不可

②11:00~11:50 産後ママピラティス

対象：産後1か月～6年以内で運動許可があり体調が落ち着いている方
子連れ参加可能ですが、託児はございません

【会場】硬式野球場大会議室
【定員】①10名②15名
【持ち物】動きやすい服装 飲み物
【料金】1,000円

6/5以降のキャンセルによる返金は致しかねますのでご了承ください

こんな方におススメ！

- ・マタニティーブルーの予防
- ・リラックス&リフレッシュ
- ・出産、子育ての体力作り
- ・ぽっこりお腹・肩こり・腰痛改善



講師 青山知代

FRPマタニティーIR
FRPピラティスIR
リラインピラティスIR

草薙総合運動場 指定管理者 東京ドーム・東急コミュニティー・静鉄共同事業体

【申込・お問合せ】 硬式野球場 Tel054-261-9265