

# 産後ひき締めエクササイズ

子育て支援センター『草薙ふたば』では、本年度も大村香織講師（JAPICA 日本ピラティス指導者協会アドバンス資格）によるミニ講座、産後引き締めエクササイズを開催致します。皆様のご参加をお待ち致しております。

## 日程

開催日	予約開始日	開催日	予約開始日
4月11日(木)	…3月28日(木)	10月17日(木)	…10月3日(木)
5月15日(水)	…4月26日(金)	11月9日(土)	…10月25日(金)
6月20日(木)	…6月6日(木)	12月25日(水)	…12月10日(火)
7月18日(木)	…7月4日(木)	1月23日(木)	…1月9日(木)
8月21日(水)	…8月1日(木)	2月18日(火)	…2月4日(火)
9月26日(木)	…9月10日(火)	3月13日(木)	…2月21日(金)

※11月9日(土)は土曜日開催の赤ちゃんサロン「パパもママも一緒にピラティス」です。



- 対象** 産後検診を受け医師の許可を得た方で  
1歳3ヶ月未満のお子様をお持ちのお母様（親子）
- 時間** 午前10:00 ~ 午前10:30
- 場所** 草薙ふたばこども園
- 服装** 運動できる格好（タイツは不可、素足で行います）
- 持ち物** 水筒、バスタオル(赤ちゃんが寝転んだり遊んだりします)
- 人数** 10組



**予約について** 予約は、当支援センターへ来所、または電話で受け付けます。

★時間：9時00分～16:00 電話 8:30～13:30 来所で受付

★電話番号：(054-346-9619・草薙ふたばこども園まで)

**※産後引き締めエクササイズ開催日は、「オアシス」の日の開催になりますが9:30~10:30は室内のご利用ができませんのでご了承ください。**

**※感染症、天候等で、中止する場合があります。急な変更に関しましては、草薙ふたばこども園のホームページをご確認ください。**