

★託児あり！お子様連れOK！

主催：オーチャー・箱根植木共同事業体

6月
開催

産後4か月～1年程度までの母親対象

産後ピラティス教室



【体を戻す第一歩！産後ピラティス】

- ◆育児による腰痛肩こりなど不調の改善を目指します。初めての方でも安心のプログラムです！
- ◆正しい授乳姿勢、抱っこ姿勢もしっかり学んで、凝った体にサヨナラ！
- ◆安心してレッスンに集中できる託児付き！（託児をご希望の方は申し込み時にその旨を記載してください）見守りボランティアのスタッフがお母さんから5メートル以内の見える位置で赤ちゃんを見守ります。

場 所 阿佐谷地域区民センター 軽運動室（2階）

開 催 日 2025年6月5日(木)

時 間 10時～10時45分（45分）

参 加 費 1,500円

対 象 産後4か月～1年程度までの母親
産後1か月検診で運動してもOKのサインが出てからご参加ください。

定 員 8名（申し込み順）

持 物 動きやすい服装・飲み物・バスタオル
音のならない(電源のないもの)赤ちゃんのおもちゃのお持ち込みOKです！



「杉並子育て応援券」
使えます！



講師：松平裕子 氏

自身の妊娠・出産の経験から産後の女性の体にメンテナンスの必要性を痛感し、2022年から杉並区内で産後ピラティス講座を開講。ピラティス指導資格「マットピラティス指導員」「マタニティピラティス指導員」「産後ピラティス指導員」

申込方法

申込期間：5/1(木)～6/1(日)必着

◇窓 □：申込用紙を記入の上、阿佐谷地域区民センター受付へ提出

◇メール：申込用紙の内容を【entry@ochk-asagaya-center.jp】へ送信

◇QRコード  ←申し込みフォームに繋がります

お問い合わせ：03-5356-9501
(阿佐谷地域区民センター)

※申し込み後、開催10日前までにメール（entry@ochk-asagaya-center.jp）でご連絡いたします。
メールアドレス未記入の方は阿佐谷地域区民センター(03-5356-9501)からお電話いたします。

申 込 用 紙 ✂ 切 り 取 り

◆お名前（ふりがな）： _____ ◆年齢： _____ 歳

◆ご住所：〒 _____

◆電話番号： _____ (_____)

◆メールアドレス： _____

◆託児の利用（該当する方に○をしてください。利用の場合は人数を記入してください。）：あり _____ 名（最大2名）・なし

託児をご利用の方：◇月齢 _____

【6月・産後ピラティス】

受付	連絡