

# 産後ピラティス

- 🔥 このプログラムは、赤ちゃんとのスキンシップを深めながら、妊娠・出産でゆるんだ身体を徐々に引き締め、体力の回復、体型の改善、リラクゼーション効果などを目指します。
- 🔥 心身のリフレッシュになるのはもちろん、ママたちのコミュニケーションの場としてもぜひご利用ください。



🔄 正常分娩以外（帝王切開など）でご出産された方は、医師の許可が必要な場合がございます。

- 開催日 平成29年 9月27日／10月11日、25日／11月8日、22日／29日  
隔週の水曜日（全6回）11時20分～12時20分
- 対象 2ヶ月～9ヶ月の乳児とその母親
- 定員 15名（先着）※保育あり 1才～未就学児 6名（先着）
- 費用 5,400円（保育あり 7,200円） 全6回分
- 申込 **8月4日（金）の午前9時からEメールにて受付開始**  
プログラム名、\*氏名(ふりがな)、\*性別、\*生年月日、住所、電話番号  
保育ありの方はお子様の氏名(ふりがな)、性別、年齢 **\*印は母子ともに**  
アドレス [urayasutaiso@jcom.zaq.ne.jp](mailto:urayasutaiso@jcom.zaq.ne.jp) へ  
お問合せ 047-355-1110

浦安市総合体育館HP