

赤ちゃんといっしょ！！ 産後ケア×エクササイズ



産後のママのカラダのお悩み
骨盤ケア、筋膜ローラーを使って
心身ともにリフレッシュ



参加募集

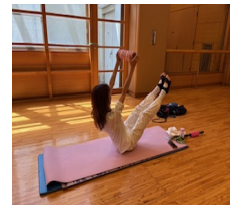
講師紹介

場所 ■ 練馬区立大泉学園町体育館 会議室

日時 ■ 月曜日 10:45～12:00
詳細は裏面をご確認ください

受講料 ■ 単発：1,000円 (当日受付可)
※税込・保険料含む

対象 ■ 18歳以上 (高校生以上)
お子様連れ大歓迎
(未就園児1名まで 2か月～2歳まで)



yo-cocoエクササイズ

助産院、子育てクラスなどで
レッスンをしています
ママの産後のお悩みからママさん達の
仲間づくりを支援していきます

●動きやすい服装、飲み物、タオル、
赤ちゃんおでかけグッズ (普段から携行されている物) を
ご持参ください。

●定員は10名です (先着順)

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、
厳重に管理いたしますが、当グループ主催
イベントの案内等を送付する場合がありますので、
あしからずご了承ください。



練馬区立大泉学園町体育館

TEL : 03-5905-1161

〒178-0061 東京都練馬区大泉学園町5-14-24
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7504>

●営業時間 9:00～21:30

●休館日 毎月第2月曜日・年末年始

開催スケジュール (2026年6月～2027年3月末)

6月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

10月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

1月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

2月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

3月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

■ … 休館日 ■ … 開催日

◆ 産後ケア×エクササイズ 2026年度開催スケジュール

上記日程が2026年6月～2027年3月末までの開催スケジュールとなります。

◆ 申込方法について

当体育館HP、お電話または体育館1階の総合受付にてお申込ください。
【先着順】となっております。

開催当日、開始時間前までに体育館1階受付にて【お名前・ご連絡先】を記入してください。

◆ 参加費のお支払いについて

開催当日、開催時間までに体育館1階の総合受付にてお支払いください。

◆ その他注意事項について

- ・休講または開催日の変更がある際は、当体育館HPおよび公式LINEにてご連絡致します。
- ・当体育館よりお電話させていただく場合、以下の番号よりご連絡いたします。
03-5905-1162 もしくは 03-5905-1163
- ・更衣後の衣類・所持品は、コインロッカーをご利用ください。
- ・貴重品は持ち込まないようお願いします。
- ・盗難があった場合、当館は一切責任を負いません。
- ・体調には十分ご注意ください。体調の悪い時は無理をしないでください。