

産前・産後ピラティス

25年度

4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			

5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

6月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
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		

合計	47
スタジオ1	
アリーナB	
多目的室1	

11:30 ~ 12:20

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
24	25	26	27	28	29	30
31						

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
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	31					

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
25	26	27	28	29	30	31

2月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
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

※会場の都合により開催が出来ない場合がございますので予めご了承下さい。

<スクール説明>

産前：足の浮腫やこむら返りを防ぐエクササイズやマッサージをしたり、腰痛や肩こりを起こさない方法を

身につけていきます。

産後：深層部の筋肉を動かせ、身体の使い方を知ることで、身体の問題の解決を目指します。

また、妊娠中に弱った部位の筋肉を鍛えます。

腰痛を起こさない抱っここの仕方や育児の仕方をアドバイスします。

<申込方法について>

- MIZUNO bizumanager での事前申し込みとなります。
- ※詳しくはスタッフまでお尋ねください。
- 申し込みは毎月1日から次月分の申込を開始致します。
- 先着順になります。
- 空きがあれば、当日参加可能です。

<お支払方法について>

- ・総合受付にて、当日受講前までにお支払いください。

<服装について>

- ・運動しやすいものを着用し、
- タオル、飲み物(ふた付のもの)をご用意ください。

骨盤ベルトをお持ちの方はお持ちください。

<その他注意事項など>

- ・天候により休講になる場合がございます。休講かどうかの判断が難しい場合には、ウェルピア長泉までお問い合わせください。
- ・更衣後の衣類・所持品は、コインロッカー（返金式）をご利用ください。
- 貴重品は持ち込まないようにお願いします。盗難があった場合、当施設は一切責任を負いません。
- ・体調には十分ご留意ください。体調の悪い時は無理をしないでください。
- また、血圧が高い場合は運動をお断りする場合がございます。ご了承ください。
- ・受講料の返金は原則として致しませんので予めご了承ください。

