長泉町健康づくりセンター　スタジオ1

産前・産後ピラティス教室

骨盤を中心に身体のコントロール力を身につけるエクササイズ！
妊娠中に弱まった部位の筋肉を鍛えます！！

指導者
Mariko

資格
- 全米ライセンス BASIピラティスインストラクター
- 健康運動実践指導者

経歴
- 2007年より都内ピラティス専門スタジオに就職し2年勤務。その後、関東内スポーツクラブや病院内施設での指導、専門学校講師を務め、2019年より活動拠点を静岡県に移す。

スクール要項

●日程：毎週木曜日
●時間：11:45～12:35
●定員：14名
●対象：　産前：妊娠6か月以降の方

　　産後：1か月検診が済んだ方
　　未就学児がいる方まで

●料金：1回　500円（税込、保険代込）

その他注意事項等

●持ち物：動きやすい服装、バスタオル
タオル、飲み物を持参してください。

●体調には十分ご注意ください。
体調の悪いときは無理をしないでください。

●お申込みの際必要な個人情報は
厳重に管理いたしますが、当グループイベント
案内等を送付する場合があります。

内　容

産後：深層部の筋肉を働かせ、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の仕方や育児の仕方をアドバイスします。

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

Coubicにて申込み

長泉町健康公園　ウェルピアながいずみ
TEL：055-989-5510
〒411-0933　静岡県駿東郡長泉町納米里549
https://www.mizuno.jp/facility/shizuoka/nagaizumi.aspx

●営業時間　・8：30～21：30
●休館日　・毎月第3月曜日
（祝日の場合は開館）
・年末年始

産前・産後ピラティス

合計	44
スタジオ1	
アリーナB	

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	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	24	25	26
27	28	29	30	31		

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	25	26	27
28	29	30	31			

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	29		

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						

※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：深層部の筋肉を働かせ、身体の使い方を知ることで、身体の問題を解決を目指します。
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>

ネット(Coubic)にて事前予約制です。空きがあれば当日参加可能です。
キャンセルの場合は、ネットにてキャンセルをお願い致します。
申し込みは毎月1日から次月分の申込を開始致します。

<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、室内シューズをご用意ください。
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。