

ストレッチ、骨盤底筋体操などを取り入れた
エクササイズで元気になろう!



!!みんなで参加!!

元気になれる エクササイズ 教室



運動をしたいと思っている方なら
どなたでも参加出来ます。



日時・場所

令和7年 4/4_金・18_金 | 5/2_金・16_金 | 6/6_金・20_金 | 7/11_金・25_金

9/12_金・26_金 | 10/10_金・24_金 | 11/14_金・28_金 | 12/12_金

令和8年 1/23_金 | 2/13_金・27_金 豊島体育館 2階 体育室 11時~12時

参加費

1回 500円



持ち物

上履き、飲み物、
タオル、
動きやすい服装

申込方法



QRコードより申込をお願いします。

QRコードから申込できない場合は、
メールもしくは、以下のリンクからお申込ください。

メール : shiinomi.oyako@gmail.com

<https://forms.gle/2LhSqB4ToGJrSWtW7>

●定員がございますので、ご希望に沿えない場合がございますのでご了承ください。

主催 : NPO法人 地域総成型 椎の美スポーツクラブ

後援 : 豊島区 協力 : 日本産後ダイエット協会

お問い合わせ 080-2597-4650 (事業部長 有里)

この事業は、公益財団法人東京都スポーツ協会が支援しています。

講師紹介



新井 雅美

一般社団法人日本産後ダイエット協会代表
14歳10歳2女の母。
パーソナルトレーナーとしてのべ1万人近い産後ダイエットトレーニングをサポート。オリジナルの骨盤底筋エクサはポッコリおなかを改善。
ウエストをその場でサイズダウンさせます。
ママの悩み、尿漏れ、産後太り、肩こり腰痛腱鞘炎。丸っと解決していきます。
まずは、産後太りを解消する黄金ルールを知ってください。そして、体験してください。妊娠前よりキレイな身体を作る産後エクササイズです。



*運営の都合上講師が変わることもございます。ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

公式ラインアカウントに友達追加をお願いします！



椎の美スポーツクラブLINE

<https://lin.ee/d2HFzT7>

LINEの「友だち」追加手順

- ①URLまたはQRコードでリンク先にアクセス
- ②LINEアプリで「友だち追加」画面が表示されたら「追加」をタップ



椎の美スポーツクラブ
facebook

<https://www.facebook.com/oyatokonofureaikosodatekyoushitsu/>
QRコードまたはURLでアクセス

当日、ご記入の上、ご持参ください。

参加申込書

利用施設	豊島体育館	利用場所	2階 体育室	
氏 名	フリガナ		年齢	
住 所				
ご連絡先	電話番号	FAX番号		
	メールアドレス			