

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8年 5/1^金・15^金 | 6/5^金・19^金 | 7/3^金

9/4^金・18^金 | 10/2^金・16^金 | 11/6^金・20^金 | 12/4^金

令和9年 1/8^金・22^金 | 2/5^金・19^金

豊島体育館 2階 体育室 11時~12時

持ち物

上履き、飲み物、
タオル、
動きやすい服装

参加費

1回
500円



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。

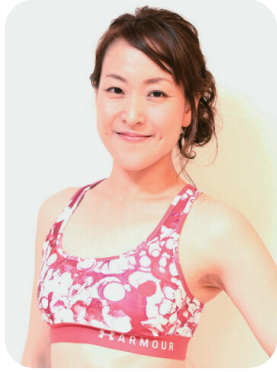
メール : shiinomi.oyako@gmail.com

<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。



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
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		