



# 平成27年4月から6月までの かわQホールで行う教室 受講案内



## ① ベビー&ママのスキンシップヨガ

一緒に楽しい時間をすごしましょう。

出産でゆるんだ骨盤まわりを引き締めることで、産後の身体のケアに役立ちます。赤ちゃんとのスキンシップしながら無理せず自分のペースで動いていきましょう。ママだけでヨガをしたり、赤ちゃんと一緒に動く時間もあります。



- ★ 講師：石井 絹 スタジオヨギー認定産前産後マタニティーヨガインストラクター等
- ★ 対象：教室開始時に生後2ヶ月～9ヶ月（ハイハイする前まで）の赤ちゃんとお産後8週以降の保護者、母子ともに健康な方。
- ★ 期間：平成27年4月8日～6月24日（水）但し4/29・5/6は休み
- ★ 時間：10:45～11:45

エアコン  
完備!!

## ② 親子でヨガレッチA・B

親子で楽しくふれあいましょう！





ヨガレッチとは「ヨガ」と「ストレッチ」を合わせた言葉です。お子さまの筋肉や神経の発達、バランス感覚を養い、ママの産後の骨盤調節、体力回復、ストレス解消を目的としています。マッサージ・リフレクソロジーも盛り込みながら、もっと親子の絆を深めましょう!! この教室は大変好評につき、**2コース**開設します。

- ★ 講師：滝澤 律子 IHTA認定 チャイルドボディセラピスト
- ★ 期間：平成27年4月8日～6月24日（水）但し4/29・5/6は休み
- ★ **Aコース** 対象：教室開始時に生後9ヶ月～2歳になる前のお子さんとその保護者  
時間：13:15～14:15
- ★ **Bコース** 対象：教室開始時に生後18ヶ月～3歳になる前のお子さんとその保護者  
時間：14:45～15:45

- ♥ 受講者が定員の半数に満たない場合は教室を中止する場合があります。
- ♥ 各教室 受講料 **8,500円**(保険料込) ♥ 全**10回** ♥ 定員 各**20組**
- ♥ 開催場所 **かわQホール 1階 多目的707A**-(場所は裏面参照)
- ♥ 申込 往復ハガキでお申込ください。 **3/18(水)必着**
- ♥ 主催 **川崎市スポーツ協会** ♥ 共催 **川崎フロンターレ**
- ♥ 問合せ先 **かわQホール事業所**  
**070-1339-8121** (平日9時～16時30分)



## 往復ハガキ記入例

往信の表	返信の裏	返信の表	往信の裏
 210-0011 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px 0;">往信</div> 川崎区富士見2-1-9 川崎富士見球技場 脇門 かわQホール  0000教室 係	何も書かないで ください	 000-0000 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px 0;">返信</div> お申込者の方の住所 お申込者のお名前 様	教室名と番号 ①or ② (A or B) ① お名前 (ふりがな) ② 赤ちゃんのお名前 (ふりがな) ③ 年齢 赤ちゃんは生年月日 ④ 性別 ⑤ 住所 ⑥ 電話番号



### 必ずお読みください

- \* 応募は往復ハガキ 1 枚につき 1 教室 1 名とさせていただきます。
- \* 参加の決定は申込締め切り後、返信ハガキにてご案内いたします。
- \* 申込多数の場合は抽選を行います。
- \* 抽選結果につきましては、返信ハガキでのご案内となります。
- \* 申込事項の記入に漏れや不備がある場合は受付いたしかねる場合があります。
- \* 教室申込ご本人以外の方の代行受講については、権利の譲渡になるためできません。
- \* 参加者以外の方やお子様のご同伴をご遠慮ください。
- \* 妊娠されている方の参加は母体の安全を考慮し、参加をご遠慮いただいております。
- \* 一度納入された受講料はお返しできませんのでご了承ください。
- \* 参加にあたりご記入いただきました情報は、教室運営のみに使用し、その他の目的には使用いたしません。また、教室終了後は破棄いたします。
- \* その他、ご不明な点などありましたら、お電話にてお問合せください。



### かわQホール 案内図

