



平成29年7月から9月までの

かわQホールで行う教室



受講案内

ママのための骨盤調整&ストレッチ



ベビー連れで参加できる教室です。



出産や育児で疲れた体をほぐします。育児に必要な筋力アップや、骨盤周りを調整し、姿勢改善やシェイプアップにつなげます。

お子さまの様子を見ながら、気兼ねなく参加できます。



- ★ 期 間：平成29年7月5日～9月13日 水曜日
全8回（但し、8月2・9・16日はお休み）
- ★ 時 間：11:00～12:00
- ★ 対 象：教室開始時に生後2ヶ月～12ヶ月（立ち歩き前まで）
の赤ちゃんと出産後8週以降の保護者、母子ともに健康な方。
（平成28年7月5日～平成29年5月4日生まれ）
- ★ 講 師：田村 さつき
（日本マタニティフィットネス協会 ママフィットインストラクター）

♥ 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。

♥ 受講料 6,800円 ♥ 全8回 ♥ 定員 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。

6/17(土)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ホール事業室

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 往信 川崎市富士見2-1-9 富士通スタジアム川崎内 かわQホール事業室 0000教室 係	何も書かないで ください	 000-0000 返信 お申込者の方の住所 お申込者のお名前 様	教室名 ⑥ <ul style="list-style-type: none"> ● 骨盤調整&ストレッチ ● お名前 (ふりがな) ● 赤ちゃんのお名前 (ふりがな) ● 年齢 赤ちゃんは生年月日 ● 性別 ● 住所 ● 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 組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。定員に満たない場合は電話で受付ます。
 - * 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はご遠慮ください。
 - * 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。
- 