体験会

ママとベビーの産後エクササイズ

妊娠前よりキレイを目指そう！
赤ちゃんと一緒に産後ママのエクササイズ

- 姿勢を改善してボディラインを整える
- 体重コントロール
- 体力アップ・ウェスト、ヒップ等の気になる部位をシェイプアップ

開催日：5月10・24日（金）
時　間：10時00分～11時00分
会　場：清水蛇塚スポーツグラウンド北クラブハウス内
対　象：2～11ヶ月の子と保護者
定　員：10組（多数抽選）
受講料：1組800円/1回

詳しくはお問合せください。

参加者募集中！

お申し込みはスマホで簡単！
➡QRコードから

市民一人１スポーツで、健康と豊かな生活の実現へ！

清水蛇塚スポーツグラウンド

お問い合わせ **054-336-3015**

■ 最新情報は 蛇塚グラウンド 検索
https://hebitsuka-ground.com

指定管理者 静岡スポーツスクエア共同事業体
（公益財団法人 静岡市まちづくり公社）

FAX送付先 054-340-3131

※番号はお間違いの無いようお願いします。

蛇塚スポーツグラウンド
ママとベビーの産後エクササイズ講座申込用紙

◆下記項目全てご記入後、FAX にて蛇塚スポーツグラウンド（上記番号）まで送付ください。
◆ご記入いただいた個人情報は、本講座の運営のみ使用させていただきます。
◆E-Mail アドレスは任意です。

開催日	※ご希望日にレ点をしてください □ 5月10日(金)　□ 5月24日(金) 10:00～11:00		
氏　名	フリガナ	性別	男・女・その他
生年月日	昭和 平成 西暦　　年　　月　　日		
ご 住 所	〒　　－		
電話番号	□ 自宅　　－　　－ □ 携帯 ※なるべく日中に繋がる電話番号の記入をお願いします。		
メールアドレス ※任意	@		
お子様	氏　名　　フリガナ　　生年月日 (　　)		

■受講料　1組 800 円 / 1回

受講料は受講日に徴収させていただきます。

■注意事項

・多数抽選となります。
・最低催行人数（5 名）に達しなかった場合は中止となります。予めご了承ください。
・E-Mail アドレスをご記入された場合は、メールにて詳細をお送りします。以下のドメインを受信できるよう設定してください。
※メールアドレスをお持ちでない方はお電話にて連絡たします。
ドメイン @hebitsuka-ground.com