

# 産後の自分を大切にする ママとベビーママの 親子ピラティス

0~1歳親子限定

参加無料

産後は自分の時間が持てなくて…  
子ども優先で自分のことはいつも後回し  
からだを動かしたいけど子連れだと難しそう  
赤ちゃんが生まれてから  
なかなか自分の時間が持てないママ達

自宅でも簡単にできるピラティスやエクササイズを  
学んで、自分を大切にする時間を持ってみませんか。



イラスト 田嶋三恵

- 開催日 1歳児限定①7/20(金)、③9/7(金)  
0歳児限定②8/15(水)、④10/1(月)
- 時間 10:00~11:30(9:45受付開始)
- 会場 アイセル21 2階フィットネスルーム
- 対象 0~1歳児と母親 12組(多数抽選)

※お申込み方法は裏面をご覧ください。

※本講座は1回限りの講座です。開催日毎お申込み下さい。

主催・問合せ先:静岡市女性会館

〒420-0865 静岡市葵区東草深町3番18号 TEL054-248-7330 <https://aicel21.jp>

## ●講師紹介 北川知美さん



静岡市出身。2006 年度ミス日本受賞。健康運動指導士。

静岡雙葉高等学校卒業。お茶の水女子大学(芸術・表現行動学科 舞踊教育学コース)卒業。

お茶の水女子大学大学院博士前期課程(舞踊・表現行動学)修了。

大学在学中より、東京大学御殿下記念館において、大人向けのバレエ初めてクラスを教え始める。

その後、清水ナショナルトレーニングセンターなどで、ピラティス、バレエ、バレトンなどの指導を行う。また、エクササイズスタジオ アロンジェを主宰。

FMしみず・マリンパルのラジオ体操「マリンパルパル体操」を振付。

FMしみず・マリンパル Weekend Wave 「BEAUTY MAGIC」のコーナーに毎月第3土曜日出演。

## ●お申し込み方法

開催日の受付期間に、電話または女性会館 HP よりお申し込みください。(多数抽選)

当選者の方のみ受講票を発送させていただきます。

※今回の募集で収集した個人情報は、本講座受講管理業務及び講座案内のために利用させていただきます。

対象		1 歳児		0 歳児	
開催日		7/20 (金)	9/7 (金)	8/15 (水)	10/1 (金)
受付期間	開始 10時	6/14 (木)	8/2 (木)	7/11 (水)	9/4 (火)
	～ 締切 17時	～ 7/10 (火)	～ 8/23 (木)	～ 8/1 (水)	～ 9/18 (火)

お申し込み先 電話 054-248-7330 HP <https://aice121.jp>

①名前 ②住所 ③生年 ④電話番号 ⑤子どもの生年月日 ⑥子どもの性別

## ●会場案内

静岡市女性会館 (アイセル 21)

〒420-0865 静岡市葵区東草深町 3-18

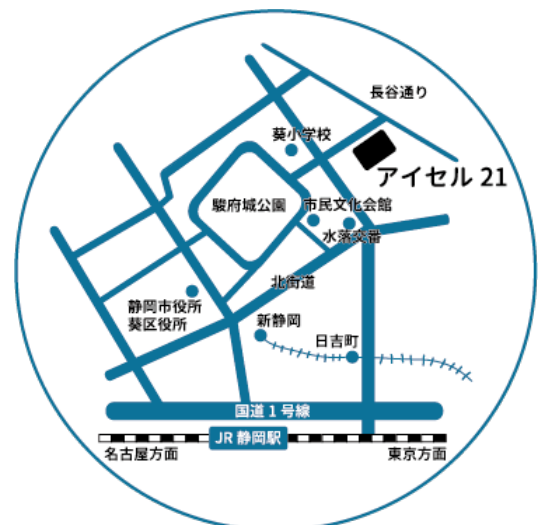
TEL 054-248-7330 HP <https://aice121.jp>

交通のご案内

◇バス 県立病院高松線「アイセル 21」下車  
(JR 静岡駅北口バスターミナル内 10 番のりば「県立総合病院」行)

◇徒歩 JR 静岡駅北口より 30 分  
静鉄日吉町駅より 15 分

\*無料駐車場はございますが、台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。



主催・問合せ先: 静岡市女性会館

〒420-0865 静岡市葵区東草深町 3 番 18 号 TEL054-248-7330 <https://aice121.jp>