

# ストレス発散!

# ママ エクササイズ

ストレッチ、骨盤底筋体操などを取り入れた  
エクササイズと一緒にストレス発散しませんか?

対象

子育て中の保護者

参加費

1回 500円

託児はお子様の月齢10か月以上  
先着10名迄受入可。  
(別途500円/回)

毎日開催!

ヨガ後  
ランチ交流会を開催

令和5年

日時  
場所

10/13<sub>金</sub>~27<sub>金</sub> | 11/3<sub>祝金</sub> | 12/1<sub>金</sub> | 12/8<sub>金</sub>

豊島体育館2階体育室 10時30分~11時30分

持ち物

上履き、飲み物、タオル、動きやすい服装  
託児希望の方は別途持ち物あり

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、メールでお申込ください。  
メール：shinomi.oyako@gmail.com

お問い合わせ080-2597-4650 (事業部長 有里)

この事業は、公益財団法人東京都体育協会が支援しています。

主催：NPO法人 地域総合型 椎の美スポーツクラブ

後援：豊島区 協力：産後ダイエット協会



椎の美スポーツクラブ  
LINE

SNSご登録を  
お願いします。



椎の美スポーツクラブ  
facebook

## 講師紹介



レギュラー  
講師

新井 雅美

一般社団法人日本産後ダイエット協会代表  
10歳6歳2女の母。  
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。



大熊 菜月

FEMSダイエットコーチ  
産後崩れたBODYラインに悩んでいると  
ころ、即効くびれメソッドに出会い1か月  
で妊娠前のように身体を引き締めること  
に成功。  
某スポーツジムで人気NO.1の予約が取れ  
ないパーソナルトレーナー。



\*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。



11月3日  
講師

のぶ Nobu  
(青江信明)

1966年兵庫県芦屋市生まれ。1989年より多数のス  
ポーツクラブや体育館でエアロピクス、ヒップホップを  
指導するなか、2009年夏、クリバルヨガと出会う。  
「ヨガは身体の柔軟性だけを高めるもの」「かたいか  
らヨガはできない」などの身体的な物への思い込みを  
払拭し、ヨガのポーズをしながら自己の内面にアクセ  
スしていき、気づきを促す事に焦点をおいているクリ  
バルヨガに感銘を受ける。さらにクリバルヨガを体験  
する事で、生活の中にヨガを取り入れていくことを実  
践。その後、三浦敏郎氏のもとティーチャートレーニ  
ングを経て現在に至る。  
クリバルヨガ、子供向けヨガ、おやこヨガ、リストラ  
ティブヨガ、陰ヨガ、バランスボールやストレッチポ  
ールなど使ったクラスを開催。  
個別指導とカラダのリカバリーのためのマッサージを  
現在取り入れています。

[ヨガ資格]  
米国クリバルセンター公認ヨガ教師  
全米ヨガアライアンス200時間トレーニング修了  
YOGA ed.公認 Pre-K インストラクター  
リストラティブヨガTT修了  
Journey into Yoga 陰ヨガTT修了  
ヨガ安全指導員

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	2F体育室	
保護者氏名	フリガナ	年齢		
お子様氏名	フリガナ	年齢		歳 ヶ月
住所				
ご連絡先	電話番号	FAX番号		
	メールアドレス			