

見学・体験受付中!



産後2ヶ月～産後の特徴に合わせた運動プログラム エスポ 産後エクササイズ

日本マタニティー
フィットネス協会
認定インストラクター
による運動プログラム
を行っています。

料金は1回500円!
回数券ですと
さらにお得に
受講できます。

お子様とご一緒に
参加できます。



バスタオルを
一枚無料で
貸出いたします。



- ★場所：遠鉄スポーツクラブ・エスポ I スタジオ
- ★日程：カレンダー参照
- ★対象：生後2ヶ月～3歳児までのお子様とお母様
- ★スケジュール：10:30～入館・フロント受付
11:00～12:00 レッスン

① 筋力UPクラス

アフタービクスでの脂肪燃焼＋腹筋など
フロアでの筋トレを2.3種目行い、
筋力UPして基礎代謝を高めます。



② 産後ケアクラス

アフタービクスでの脂肪燃焼＋
ママヨガとしてアーサナ(ポーズ)を
とりながら、自律神経の安定と
体の歪みを改善していきます。



◆受付方法

電話または、エスポ I フロントにて受付(日曜日はエスポ II フロント)
※お手数ですが、キャンセルされる場合はエスポまでご連絡下さい。

◆お問合せ

遠鉄スポーツクラブ・エスポ TEL 053-462-4430

産後エクササイズ カレンダー 2018年10月～12月
2019年1月～3月

10 ²⁰¹⁸							11							12						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6					1	2	3							1
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29
														30	31					

1 ²⁰¹⁹							2							3						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5						1	2						1	2
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28			24	25	26	27	28	29	30
														31						

 は、筋力UPクラスの開講日となります。
 は、産後ケアクラスの開催日となります。
 は、イベントレッスンとなります。詳しくはHPをご確認下さい。

<予約について>

- ・希望レッスンの2週間前からのご予約が可能です。
- ・受付は、予約制となります。お電話または、Iフロントにてご予約下さい。
- ・電話予約受付開始時間は10:15からです。
- ・予約をキャンセルされる場合は、お手数ですが予め必ずエスポまでご連絡下さい。

<当日の受付時間>

レッスン開始時刻の30分前から開始とさせていただきます。

★お得な回数券も好評発売中です！

12回で5,000円と1回チケットより1,000円お得です★

遠鉄スポーツクラブ・エスポ

〒430-0903 浜松市中区助信町51-5
TEL (053)462-4430