

# 赤ちゃんと一緒に 産後改善エクササイズ

子育てでジムに通えない、という方におすすめの「赤ちゃんと一緒に産後改善エクササイズ」  
赤ちゃんと一緒に楽しく体を動かして気になる身体の部位をシェイプアップ！  
子育てに必要な体力を身につけましょう。

- 応募期間：10/13(日)～11/3(日) ■ 当選発表：11/7(木)
- 入金期間：11/8(金)～11/21(木)
- 開催会場：パロマ瑞穂アリーナ 第3競技場

教室名	開催日時	曜日	回数	定員	参加料
赤ちゃんと一緒に 産後改善エクササイズ 0歳児クラス <母子対象>	12/13、20、27、1/10、17、 24、31、2/14、21、28 10:30～11:30	金	10	20	5,800円
赤ちゃんと一緒に 産後改善エクササイズ 1歳児クラス <母子対象>	12/18、25、1/8、15、22、 29、2/5、12、19、26 10:30～11:30	水	10	20	5,800円

## 応募方法

- 往復ハガキ、または、名古屋市電子申請サービスでご応募ください。  
往復ハガキの場合は往信裏面に、**教室名、〒住所、子ども氏名（ふりがな）、保護者氏名（ふりがな）、年齢・学年、電話番号**返信表面に、**〒住所、氏名**を明記しご郵送ください。
- 定員を超えた場合、後日抽選。抽選結果は、ホームページ上で発表しますのでご確認ください。  
なお抽選結果はハガキ、メールでもお知らせします（電話による当落確認は受け付けていません）。
- 教室開始時までに対象年齢に達している必要があります。

## 注意事項（重要！）

下記に該当する応募、当選は無効となります。ご了承ください。

- ① 応募期間外に届いたハガキ（11/3必着）
- ② 往復ハガキ1枚に複数（名・教室）の記載がある
- ③ 必要事項に記載漏れがある
- ④ 応募方法問わず、同教室に重複しての応募
- ⑤ 当選後の入金期間内に申し込みが完了していない
- ⑥ 当選後の申込書・同意書に必要事項の記載を拒否される

## WEBページ

赤ちゃんと一緒に  
産後改善  
エクササイズ  
WEBページ



- 応募に関するお問い合わせ／パロマ瑞穂アリーナ  
住所：〒467-0027 名古屋市瑞穂区田辺通3丁目4番地  
電話：052-836-8228（9:00～20:00）  
WEB：<https://mizuho-loop.jp>