



## 親子参加型フィットネスプログラム 親子バランスボール 教室

骨盤周りのゆがみ解消、腰痛予防、  
アウター&インナーマッスルの強化などに効果的な  
バランスボールを使ったフィットネス教室です。  
親子で楽しくご参加いただけます。  
「産後太りが気になる」「子育てでジムに通えない」  
という方には、特におすすめです。

### 【講師紹介】

一般社団法人 体カメンテナンス協会認定

バランスボールインストラクター 伊藤菜穂 様

体力指導士。産後ケアアンバサダー。

名古屋市内小学校トワイライトスクール講師、

名古屋市教育委員会「土曜学習プログラム講師」、

中スポーツセンター・南区生涯学習センター

南区子育てサロン「バランスボール講座」講師など他多数。



- 会場：瑞穂公園宿泊研修棟1階MIZUHOスタジオ
- 開催日：5/13、27、6/3、10、17、24、  
7/1、8、15、22（水曜日開催）
- 回数：全10回
- 時間：10:30～11:30
- 対象：2ヶ月以上5歳未満の親子
- 定員：10組
- 参加費：6,000円
- 応募期間：3/15(日)～4/10(金)
- 当選発表：4/21(火)
- 入金期間：4/21(火)～5/3(日)

### 【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。
- 往復ハガキは往信裏面に、教室名、希望時間  
(①か②)、住所、子ども・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。  
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ご遠慮いただいております)

### 【注意事項】

- 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(4/10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 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 申込書・同意書に必要事項の記載を拒否される

- WEBページからも申込できます  
親子バランスボール教室WEBページ→



お問い合わせ／宿泊研修棟 受付窓口9:00～21:00

〒467-0011 名古屋市瑞穂区萩山町3-68-1  
TEL:052-836-8210 FAX:052-836-8211

休館日 第1・第3月曜日 ※祝休日の場合は開場(第3月曜日の振替休場は第4月曜日)  
及び年末年始(12/29～1/3)

Mizuho Park

LifeSports-Our Own Park

<https://mizuho-loop.jp>