

2025年度（令和7年度）

ママ&ベビー ヨガ・ピラティス



ママとベビーのふれあいを...

出産によりダメージを受けたママの骨盤や
お腹まわりの筋肉のリカバリー、強化のため、

ヨガ・ピラティスをはじめてみませんか？

ベビーと一緒に動く時間もあり、楽しく親子の絆を
深めることもできます。

こんなママたちにおススメです！

育児で肩こりや腰痛になってしまった
ストレス解消&リフレッシュしたい
子育ての体力づくりをしたい
ママ友づくりをしたい

主 催 公益財団法人福山市スポーツ協会
後 援 エフエムふくやま

日 程 2025年（令和7年）
10月23日（木）・30日（木）・
11月 6日（木）・13日（木）・20日（木）

時 間 午前10時～午前11時
場 所 福山通運ローズアリーナ
2階多目的スペース

対 象 生後1ヶ月～ハイハイ前の赤ちゃんとその母親（2人1組）
※赤ちゃんの年齢は、開始初日を基準とします。
※妊娠されている方は、受講できません。

定 員 20組 ※先着
参加費 1組6,000円 ※全5回分
講 師 株式会社オフィスプロスタジオ
持参物 動きやすい服装・水分補給用の飲み物・バスタオルなど
申込み 10月1日（水）～10月14日（火）「福山市スポーツ協会教室等申込
システム（Web申込）」で先着順
※支払い期間内に支払いをされない場合は、キャンセルとなります。
※申込組数が10組以下の場合は、不開講となります。

全5回



【問合せ先】 公益財団法人福山市スポーツ協会

〒720-0804 福山市緑町2番2号 福山通運ローズアリーナ 内

TEL 084-927-9912 / FAX 084-927-9913

裏面もご覧ください ⇒

注意事項

- 納められた会費は、正当な理由なく返金することはできません。
- 教室の様子を撮影し、福山市スポーツ協会のホームページや SNS に掲載する場合があることをご了承ください。掲載を希望されない場合は、スポーツ協会事務局までご連絡をお願いします。

そ の 他

- 期間中の傷害については、市民活動総合補償保険の対応とし、主催者はその責任を負いません。
- 参加申込みをされた方の個人情報については、ご本人との連絡以外に、事前の同意なく、第三者への開示はいたしません。