

2025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ハビリ、強化のため、

ヨガ・ピラティスをはじめませんか？

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）

全5回

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11組以下の場合は、不開講となります。



【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「福山市緑町公園屋内競技場」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。