

令和 8 年度

# ママのための 産後トレーニング



キャプテンわん  
のりずん（公益財団法人横浜市スポーツ協会）

磯子スポーツセンター・磯子区親と子のつどいの広場「夢ひろば」「夢たま」コラボ企画  
「ママのための産後トレーニング」開催致します！！

今年度も磯子 SC で大人気の「ベビトレヨガ」の講師をお招きし、産後の歪んだ骨盤ケア、  
赤ちゃんを抱っこしながらできるヨガなど！お子さんと一緒に来ることの出来るママのための  
トレーニング教室です。

子育ては体力勝負…。子どもと一緒にだといついつい後回しにしている自分の体を同じ子育てママ  
達と一緒にトレーニング&ストレッチでほぐしてあげましょう。

都度払いだからお子様やご自身の体調・都合に合わせて参加できます。

2026 年 11 月 18 日（水）  
11：10～12：00

体を動かすって・・・  
心のリフレッシュにも  
繋がるんだワン



キャプテンわん  
のりずん（公益財団法人横浜市スポーツ協会）

【集合場所】 磯子スポーツセンター 研修室

【参加対象】 0 歳（首が座った頃から OK）～未就園児と保護者  
（先着 7 組限定）

【参加料】 600 円（税込）（当日、窓口支払い）

【持ち物】 汗拭きタオル・お飲み物・動きやすい服装（更衣室あり）

【申し込み方法】 磯子スポーツセンターお電話・受付窓口にてお受け致します。

TEL 045-771-8118



子どもが楽しめる  
夢ひろばタイムもありますよ♪  
絵本や手遊び・・・  
ママも子どもも楽しい時間に!!

お友達募集中!!  
ママのための SC 情報  
発信してます。



ISOGO.SC

【お問合せ】 横浜市磯子スポーツセンター（指定管理者：公益財団法人横浜市スポーツ協会）

住所 〒235-0033 横浜市磯子区杉田 5-32-25

TEL 045-771-8118 FAX 045-771-8120

共催： 横浜市磯子スポーツセンター

NPO 法人 夢・コミュニティ・ネットワーク(夢コミネット)