

ママ達応援企画

# 出産をがんばったママ達 を応援したい！

私たちスポーツクラブNASに出来ることを考えました

出産～お子さまが1歳になるまでの期間、  
スポーツクラブNASを  
無料でご利用いただけます。

子供を預けて外出のきっかけ作りに！

簡単な筋トレで産後太り解消！

ヨガで心を整えストレス解消！

ストレッチで体のゆがみ改善！



2023年11月～新設した制度となります。産後ママのオリジナルメニュー案内も致しますので、月に1回～でも、この機会に、是非ご活用ください♪

## 【お手続き方法】

- ✓お母さまの本人確認ができるもの  
(免許証・マイナンバーカード等)をご持参ください
- ✓お子さまの年齢の分かるもの(母子手帳など)をご持参ください。
- ✓ご料金は一切かかりませんので、ご安心ください。