



昭和学院幼稚園



にこにこキッス



シニアの方  
もどうぞ！

## ～ R7 親子でピラティス・ママのためのピラティスのご案内 PART5～

1月からPART5が始まります。ピラティスは骨盤や姿勢、呼吸法を意識しながらゆっくりじっくりストレッチしていく、インナーマッスル(体幹)を重視したエクササイズです。親子で楽しく身体を動かしてママもリフレッシュし、健康で心地よい身体を作り、心と体のバランスを整えましょう。皆様のご参加をお待ちしております!! 今年度より第1子から市川市未就園児教室補助金がもらえます！（親子ピラティスの方）

○日 時・・・金曜日 A. 10:30~11:30 親子ピラティス

B. 13:15~14:15 ママのためのピラティス ※シニアも参加可能

1月 16日・30日 2月 6日・13日・20日



○場 所・・・昭和学院短期大学 図書館 1階 キッズクラブルーム



○対 象・・・Aコース 1歳～3歳児の親子

Bコース どなたでも！



○指導者・・・有光 朋子先生

○参加費・・・5回コース 6,000円 初回時に振込をお知らせします

1回コース 1,500円

※参加日当日、担当者指導者に直接お渡しください

○持ち物・・・ヨガマット、水筒

○申込み問い合わせ

昭和学院幼稚園 047(374)8300までご連絡ください。

