

～ R8 ピラティス教室のご案内 Part2 ～

シニアの方も  
どうぞ！

Part2 がはじまります。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。楽しく身体を動かしてシニアの方も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!!

- 日 時・・・金曜日 A. 12:30～13:15 シニアのためのピラティス  
B. 13:30～14:15 ママのためのピラティス  
6月 12日・19日・26日 7月 3日・10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・・・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。

