昭和学院幼稚園

# ～　R8 ピラティス教室のご案内　Part3　～

シニアの方も
どうぞ！

Part3 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!!

〇日　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

**９月　11 日・18 日　　10 月　２日・16 日・23 日**

〇場　所・・・昭和学院短期大学　図書館　１階　キッズクラブルーム

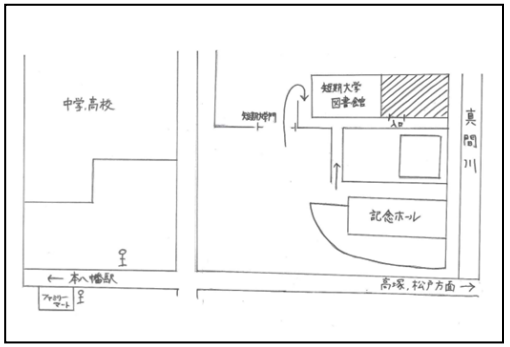
〇対　象・・・どなたでも！

〇指導者・・・有光 朋子先生

〇参加費・・・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

〇持ち物・・・ヨガマット、水筒

〇申込み問い合わせ

<u>昭和学院幼稚園　047（374）8300</u>までご連絡ください。