

～ R8 プラティス教室のご案内 ～

シニアの方も
どうぞ！

プ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 シニアのためのプラティス

B. 13:30～14:15 ママのためのプラティス

5月 8日・15日・22日・29日 6月 5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下さい

○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。

