



平成31年度 ピラティス教室のご案内



お母様方のための「ピラティス教室」を開催しております。健康で心地よい体を作るために、日常生活では意識して使うことのないインナーマッスを整えましょう。

どうぞ、お気軽にご参加ください。

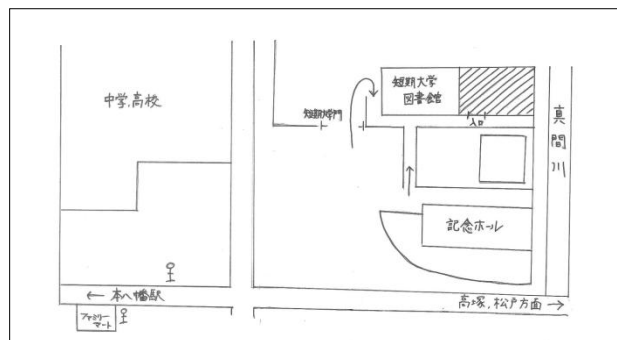
○対象 昭和学院在籍の保護者・一般の方（女性のみ。年齢制限はありません。）

○実施日 月曜日 9:30 ~ 10:30 （年間24回）

※日程が決まりましたらHPでお知らせします。初回は4月22日(月)です。

※行事などにより日程や場所の変更がある場合はHPでお知らせしますので、事前にご確認ください。

○場所 昭和学院短期大学 図書館 1階 キッズクラブルーム



○服装 動きやすい服装、裸足または靴下など

○用意 マットをご購入ください。すでにマットをお持ちの方はそちらをご利用ください。幼稚園でも購入できます。（2,500円）

○費用 ・年間コース（全24回） ￥20,000

・半年コース（前期・後期 各12回） ￥10,000

※初回時に振込先をお知らせいたします。

○講師 いせき 井磧 ひろ子先生

「正しく楽しく心地よく」をモットーに楽しく、美しい体を手に入れましょう。

- ・健康運動指導士
- ・Body Control Pilates 産前産後ピラティスインストラクター
- ・DK Body 妊娠ピラティスインストラクター

○申込み問い合わせ 昭和学院幼稚園

TEL 047-374-8300

