



昭和学院幼稚園

～ H30 親子ピラティス教室のご案内 ～



未就園児親子のための「親子ピラティス教室」のご案内です。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つつ、子ども達の豊かな人間性を育てていきませんか？ 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・・・5月～6月 月曜日(全5回) 11:00～12:00

5月14日・21日 6月4日・11日・18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・・・1歳～3歳児 親子 各コース10組限定

○指導者・・・伊磧 宏子 先生

○参加費・・・5,000 円

○申込み問い合わせ

昭和学院幼稚園 未就園児教室 までご連絡ください。

〒272-0822 千葉県市川市宮久保 1-3-8

TEL 047-374-8300

FAX 047-374-8333

