



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 Part2」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・・・10月～11月 月曜日(全5回) 11:00～12:00

10月15日・22日 11月5日・12日・19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・・・伊積 宏子 先生

○参加費・・・5,000 円

○持ち物・・・ヨガマット(2,500円で購入もできます。)

○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

