



昭和学院幼稚園



にこにこキッズ



～ R7 親子でピラティス・ママのためのピラティスのご案内 ～

シニアの方もどうぞ!

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、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. 10:30～11:30 親子ピラティス
- B. 12:30～13:30 ママのためのピラティス ※シニアも参加可能

4月 18日・25日 5月 9日・16日・23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・・・A コース 1歳～3歳児の親子

B コース 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ださい

- 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。

