



昭和学院幼稚園

～ R2 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・・・水曜日 10:45～11:45 (年間12回 開催)

6月 10日・24日 10月 7日・14日・28日

7月 1日・8日 11月 4日・11日・25日

9月 30日 12月 2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15組限定

○指導者・・・伊磧 宏子 先生

○参加費・・・1回1,000円

○持ち物・・・ヨガマット(2,500円で購入もできます。)、水筒

○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



※新型コロナウイルスの感染予防対策といたしまして、今後も衛生管理を徹底して参ります。

家を出る前の検温・マスクの着用(保護者の方)・出入り口での消毒など、ご不便・ご迷惑をおかけいたしますがご協力お願いいたします。

