



昭和学院幼稚園

## ～ R1 親子ピラティス教室のご案内（11.12月） ～

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・・・11月～12月 月曜日 10：45～11：45

11月11日・18日・25日

12月 2日・ 9日・16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。）

○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

