昭和学院幼稚園

～　R8 ピラティス教室のご案内　Part4　～

シニアの方も
どうぞ！

Part4 がはじまります。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。楽しく身体を動かしてシニアの方も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.　12：30～13：15　シニアのためのピラティス

B.　13：30～14：15　ママのためのピラティス

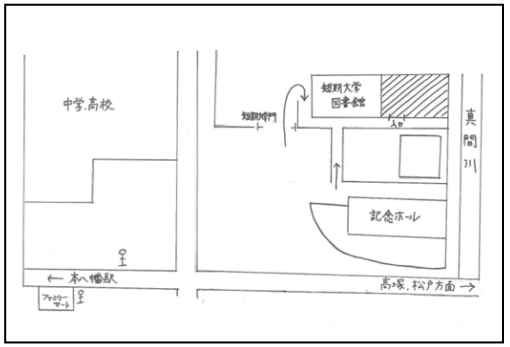
11月　6日・13日・20日　　12月　4日・11日

○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・・・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。