

子育て ほっと イベント 第4弾

寒さも厳しくなりましたね！あまり運動をする機会が…という方、初めての方、前回来て下さった方、パパ・ママ・おじいちゃん・おばあちゃんどなたでも参加OKです！体を動かしリフレッシュしましょう！
新型コロナウイルス感染症対策として、換気、アルコール消毒、マスク着用で行います。

★ピラティス★

講師：望月 博子

資格：JPA マットエクササイズ認定インストラクター

『ピラティスはリハビリから生まれたエクササイズです。胸式呼吸に合わせて動きます。
女性は妊娠、出産等で身体が歪んだり体調が変化したりします。
正しい動きで身体を整えてリフレッシュしましょう！
運動が苦手な方でも、初めての方でも大丈夫です。』

日程：1月21日（木）

時間：10：30～11：30（時間に余裕を持ってお越しください）

場所：しょうえい幼稚園 ホール

持ち物：ヨガマット（ない方は大きめのバスタオル）・タオル・水分補給

お子様の遊ぶもの・室内履き

*運動ができる服装でお越しください。

*無料

*予約制（8組になり次第予約締切）

★リトミック（1/28）★

1月のリトミックは新型コロナウイルス感染症予防対策として予約制といたします。定員10組になり次第予約を締切させていただきます。

*ピラティス、リトミックのご予約はしょうえい幼稚園へお願いいたします。（平日8:00～5:00）