

しょうえい幼稚園 支援センターともだち

子育て ほっと イベント 第2弾

あまり運動をする機会が…という方、初めての方、前回来て下さる方、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：11月29日(火)

時間：10:00～11:00（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）・汗拭きタオル・飲み物

お子様の遊ぶもの

*運動ができる服装でお越しください。

*無料

*予約制(10組限定)

◎ご予約はしょうえい幼稚園支援センターともだちへお願いいたします。

(平日 9:00～15:00)