



ママだけの参加もOK!

身体が硬くても大丈夫!

「ママのための骨盤引き締めピラティス」

<日時> **7月1日(水) 10:00~11:00**

<対象> 就学前までの子どもの保護者

<定員> 15人

<講師> 三船美也子さん

<内容> 骨盤引き締めピラティスを行いながら、自分の身体や心と向き合い元気をチャージしましょう♪運動が苦手な方も初めての方もご参加ください。

<場所> 知恵の和館「多目的室」

<服装> 足をあげたり広げたりする動きがあるので、運動のできる服装（スカートやストッキングでないもの）

<持ち物> 飲み物、タオル

<その他> お子様同伴の場合は、おもちゃなどご持参ください。



<申込み開始> 6月16日(火) ~

* 申込み希望の方は QRコードからお申し込みください。



◆三船美也子先生◆

- (一社) 日本親子体操協会静岡県支部長
- (公財) 健康体力づくり事業財団健康運動指導士
- ピラティス指導者



<問い合わせ> 子育て交流センター ☎055-979-8800