



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＞ **11月5日(水) 10:00～11:00**

＜対 象＞ 就学前までの子どもの保護者

＜定 員＞ 15組（先着順）

＜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♪

＜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＞ 10月16日(木) ～

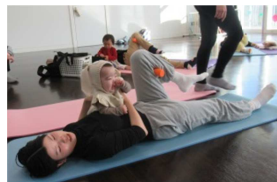
* 申込み希望の方は下記の申込用紙に記入し、子育て交流センター窓口かQRコードからお申し込みください。

＜問い合わせ＞子育て交流センター ☎055-979-8800

◆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



11月5日(水) 申込用紙

お子様の ^{ふりがな} 氏名	生年月日：R 年 月 日生（ ヲ月）	同伴 あり 無し
参加する保護者氏名		
住 所	＜電話番号＞	