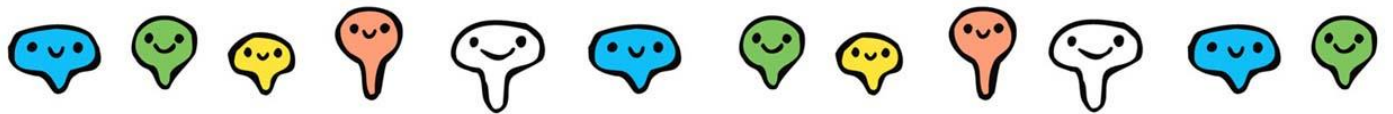




「みんなでピラティス」は運動の得意不得意や体の柔らかさに関係なく、どなたでもお気軽にご参加いただけるエクササイズです。

保護者が子育ての悩みや心配を分かち合い、子育てを楽しみ、子どもの成長を共に喜ぶ。そんなお手伝いが少しでもできたらと思っている善隣幼稚園「みんなでピラティス」です。

共に喜んで体を動かし、心を動かしていきましょう！



○日時・場所

- ・毎週水曜日 9:10~10:00 単発でのご参加もぜひ🎵
- ・教会2Fナザレホール

○対象

- ・どなたでも参加できます。
(妊娠中の方、治療中の方はお控えください。)

小さなお子様連れの方も
大歓迎！
安心してお越しください。

○服装・持ち物

- ・動きやすい服装
- ・マット

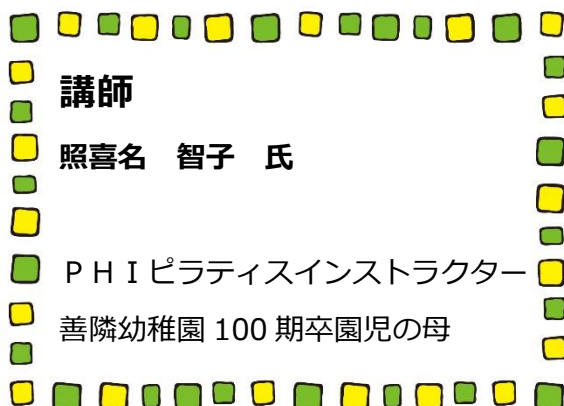
(ヨガマット、パズルマットなど寝転んだ時に背中が痛くならないければOK)

- ・タオル ・飲み物

*日程が変わる場合は、ホームページの「お知らせ」にてお伝えします。

○参加費

- ・1回 400円



講師

照喜名 智子 氏

PHIピラティスインストラクター

善隣幼稚園 100期卒園児の母



学校法人 善隣学園 善隣幼稚園

西原町幸地 1027-1

Tel 098-944-5344

fax 098-944-5344