



ママズケア それいゆ

ピラティス教室

運動不足になりがちな時期、インナーマッスルを鍛えてみませんか？
3回のクラスでピラティスの基礎とエクササイズ入門を学びます。

日 時：2月1日（金）、8日（金）、15日（金）

午前10時～11時

場 所：子育てサポートネットる・る・る

参加費：1回 1,000円（保険料込）

対 象：基本的に全回出席できる方

健康で医師から運動を制限されていない女性

産後6ヶ月以上経過している方、妊娠していない方

託 児：託児はありませんので、町内各施設にお預けに
なってご参加ください。

持ち物：動きやすい服装、飲み水

申込み：る・る・る（72）3259（平日9時～17時）

お問合せ：松尾貴代 080-5588-0845

（ピークピラティス・ベーシックマットインストラクター）

