

ほっと整う ママピラティス

子連れ
OK!

未就学児ママのための やさしい体ケア

※ スタッフと一緒にお子さんを見守ります

なんとなく感じる 体の揺らぎや不調。
ひとりで抱えず、
やさしく動いて ほっと整える時間をつくりませんか？

ピラティスとバランスボールで
呼吸と共に 体の内側から心地よく整えます。

ボールで弾みながらママ同士で言葉を交わす
そんなひと時も大切にしています。



講師：山下咲子

バランスボール／ピラティスインストラクター
産後指導士、親子ひろば「まあるパーク」主宰

日時：4月16日から開催
第3木曜日 10:30～11:30
対象：未就学児ママ
(子連れOK、産後2ヶ月～)
定員：先着8名 参加費：300円
会場：東寺尾地域ケアプラザ



申込みフォーム