



# おひさま 0・1・2

## 7月の講座のお知らせ 産後ママのピラティス

前回も好評だった産後ママのピラティスを行います。  
少しの時間でも自分の身体と向き合うことで、身体の不調が改善されたりリフレッシュできたと、前回の参加者さんからの声をいただきました。  
今回も少しでも子育てママのリフレッシュつながらよう講師の先生ともどもご参加をお待ちしています。  
親子での参加、ママのみでの参加のOKです。

日時 令和6年7月8日(月)  
10:30~11:15  
人数 10組程度 (参加費無料)



※当日は運動ができる服装と水分補給のお水をお持ち下さい

お申し込み予約は7月1日(月)より受付開始

※ お申し込み・お問い合わせはお電話でお願いします。  
03-6902-0041 受付時間：9:00~15:00 (日曜~木曜)



講師 Yuko先生

ベビーと触れ合いながらママに必要なピラティスをゆっくり丁寧に行います。出産を経験し、変わってしまった身体のこと、毎日の育児の中で身体にかかる負担を少しでも軽くするためにはどうすればよいかなどもお話ししながら楽しい時間を過ごしましょう。

【運営団体】

特定非営利活動法人オアシス