



おひさま 0・1・2

6月の講座2のお知らせ 産後ママのピラティス

梅雨の時期を前になんとなく身体がすっきりしない毎日ではないでしょうか？ 出産を経験し、子育て真っ只中のママたちはお子さんの お世話で自分の身体のメンテナンスもままならないですよね。そこで今回は身体の歪みや疲れが取れるようピラティスのを行い、少しでもリフレッシュできるよう企画しました。ぜひご参加下さい。

日時 令和7年6月18日(水)
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6月9日(月)より受付開始

※ お申込み・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