おひさま0･1･2

8月の講座のお知らせ
パパのピラティス

８月の講座はパパ月間。その第２弾！
パパのピラティスを行います。今回初めての企画になります。
いつもはママとお子さんとのピラティスですが、今回はパパとお子さんとのピラティス。ママの時とは違う体験になると思います。
初めての方、興味のある方、この機会にお子さんと一緒に体験してみては如何でしょうか。

日時　　令和7年8月10日(日)
　　14：00～14:45
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27日(日)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、毎日の育児な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