



おひさま 0・1・2

10月の講座のお知らせ 産後ママのピラティス

毎回好評のママピラティスを行います。
前はパパピラティスを行ったので、今回はママ限定です。
午前中に行うミニミニ運動会の参加対象ではなかったお子様を対象にしております。お子さまと一緒に、もちろんおひとりでの参加もOKです。
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らと思っています。
少しでも子育てママのリフレッシュつながるよう講師の先生共々、皆様のご参加をお待ちしています。

日時 令和7年10月19日(日)
14:00～14:45
人数 6組程度 (参加費無料)
参加対象者 1歳未満のお子様と親御様



※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10月12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