

# 産後ピラティス

一緒に「ピラティス」を体験してみませんか？

初めてでも大丈夫！肩こり・腰痛・ポッコリお腹が気になる方にもおすすめです。

みんなで身体を動かして、リフレッシュしましょう。

日時 3月27日（木）10：30～11：30

講師 HARUKA さん

（ピラティス講師）

地域で子育て中のママです

対象 生後1ヶ月～6ヶ月のお子さんとお母さん

定員 8名程度（母子同室でのプログラムとなります）

持ち物 動きやすい服装、水分、バスタオル（お子さん用）

\*ヨガマットあります

申込 3月13日（木）10：00～WEB受付・先着順

江東区東陽子ども家庭支援センター 03-3699-4871