

# 親子でピラティス教室

ピラティスとは・・・

骨盤や背骨を正しい位置に戻すことで、姿勢の改善・腰痛肩こりの緩和・基礎代謝 UP・内蔵機能の正常化・ウエスト周りの引き締めなど様々な効果が期待できます。

◆ 日 時：平成29年2月6日（月）

＊午前 10 時 00 分～午前 11 時 30 分まで

◆ 場 所：三和保健福祉センター(サンハート)

【1 階プレイルーム】

◆ 対 象 者：市内在住の乳幼児と保護者

◆ 定 員：10組（定員になり次第締め切り）

◆ 持 ち 物：タオル、飲み物（水分補給用）

◆ 申し込み：市原市三和保健福祉センター

＊窓口または電話にて 1/15（日）より受付けます。  
(☎37-7100)

