



ママのための 姿勢改善 & 美ボディエクササイズ

日時
会場

10/2(金) 10:00~12:00

大井総合支所2階 (保健センター分室)

毎日の育児や家事で、自分の体は後回しになっていませんか？

この講座では、**姿勢のゆがみをチェックし、猫背・反り腰改善ストレッチやお腹周り・お尻・骨盤底筋のエクササイズ**を実施します！

しなやかで引き締まったボディを手に入れましょう！
お子さんの保育つきなので、自分のための時間を過ごしなが**ら心も体もリフレッシュ！**

保育付き♪

ご参加
お待ちしております！



講師：AYANA



- ・公認トレーニング指導士
 - ・フィットネスインストラクター
- 4人の子育てで得た経験を活かし、子育て中のママに寄り添いながら、女性の悩みに合わせたストレッチやエクササイズを紹介します！

対象

小学生以下のこどもがいる母親 20人

※保育可能月齢・人数：生後6か月児～1歳児 12人

持ち物

フェイスタオル、筆記用具、飲み物

※当日は、動きやすい服装・運動靴でご参加ください

申込み
方法

・**9月7日(月) 午前9時00分～ 9月23日(水)**

までに右記二次元コードより電子申請

・**先着順、定員に達し次第受付終了**

※保育希望の方も同フォームより申込み（先着順）

参加者
全員に

エクササイズボール プレゼント！

毎日、様々なことに使えるボール。
ストレッチ、トレーニング、リラックスなどにご活用ください。

お申し込みは
こちら！



講座で使い方を
紹介します！

