

ピラティスで

心とからだを
メンテナンス

6/15(月) 10:00-11:30

会場: 明日都浜大津2F健康づくり会議室(大津市浜大津四丁目1-1/京阪電車「びわ湖浜大津」駅下車すぐ)

内容

日々の家事・育児・仕事などで
無理な姿勢をしがちな方へ…
呼吸を意識してからだを動かし
心とからだをメンテナンスします

対象

市内在住の
未就学児を育児中の保護者

ママ・パパどちらも参加歓迎!

定員

10名(先着順)

(6ヶ月～未就学児までの託児有)

持ち物

長めのバスタオル、飲み物
(ヨガマットはお貸します)

動きやすい服装でお越しください

講師

岡 さゆりさん

PILATES SAYURI代表



申込み

大津市電子申請サービス

二次元コードにて
6/1(月)12時から受付

