



赤ちゃんとママの ふれ愛タイム

産後Mamaの体幹バランス調整をしながら
親子で体を動かしましょう！

親子でバランスボール &
産後Mamaのリカバリーピラティス with Baby

内容	対象月齢	開催日	申込み開始日（先着）
バランスボール 講師：渡井 莉那 氏	2ヶ月～ 1歳0ヶ月	6月1日 (木)	5月18日 (木)～
ピラティス 講師：飯田 理香 氏	4ヶ月～ 7ヶ月	9月12日 (火)	8月29日 (火)～



場 所：片瀬しおさいセンター トレーニング室
定 員：各回 8組（先着）
時 間：午前10時～11時30分
申 込：電話、FAX または来館で

申込み・問合せ

片瀬公民館（本館）

☎ 0466-29-7171 FAX 0466-25-8907
平日 午前8時30分～午後5時

新型コロナウイルス感染症拡大防止お願い

- 手洗い・消毒をお願いします。
- 体温が37.5℃以上の発熱や体調不良の症状がある場合は、参加をご遠慮ください。

