

# ママのためのピラティス

毎日の育児で、知らず知らずにとまる疲れ  
少しでもご自身のお身体に眼を向ける時間を作りませんか？  
ピラティスで心も身体もリフレッシュしましょう♪

日時: 2026年 5月27(水)  
10:00~10:40

場所: 逗子市子育て支援センター 赤ちゃんの部屋

講師: satomi さん

(STOTT PILATES認定インストラクター)

対象: 生後2カ月~6ヶ月の赤ちゃんがいるママ

申込: 5月9日(土)より(電話・来所にて)

定員: 4組

持ち物: ヨガマット(お持ちであれば) 飲み物

服装: 動きやすい服装

〈お問合せ〉

逗子市子育て支援センター  
TEL 046-871-5001



ZUSHI.KOSODATESHIENCENTER

