

親子活動

5/20 (水)

予約開始

5/7 (木) ~

10:00~11:00

『親子でピラティス』

※要予約 (先着20組程度)

講師: 松本治子先生



※イベントへの参加は佐世保市在住の方を対象としています。



申し込みは
左の二次元コードより
お願いします。

ピラティスとは・・・

深い呼吸をしながら親子で一緒にストレッチをする
エクササイズです。

心とからだをリフレッシュしてみませんか？

◎持参するもの ・ 飲み物 ・ 汗拭きタオル

◎服装 ・ ストレッチできる動きやすい服装

佐世保市幼児教育センター ★ きらきら広場