

受付開始 5月8日(水)～

親子活動

「親子でピラティス」



5 / 22 (水)

10:00～11:00

※要予約(先着15組)

講師：松本治子先生

ピラティスとは・・・

深い呼吸をしながら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？

※イベント、行事への参加は佐世保市在住の方を対象としています。

◎持参するもの ☆バスタオル ☆飲み物 ☆汗ふきタオル

◎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