

ママ企画  
プログラム



# 育児中のママのためのリフレッシュタイム ストレッチ&ピラティス

## 6月2日(火) 10:30~11:30

市内でバレエを指導している、2歳児ママによる企画です。  
妊娠・出産を経て、抱っこや前かがみの姿勢が続き、身体が  
固まっていませんか？毎日がんばるママのために、やさしく  
からだをほぐしながら整えていきます。

対象：6カ月以上のお子さんの保護者

定員：6名程度（抽選）

申込：5月11日（月）～23日（土）

