

# パパピラティスwithベビー

9月27日(土)

10:30~11:30



ピラティスとは、インナーマッスル(体幹)を鍛え、痩せやすい身体づくり、姿勢改善、身体の不調(腰痛、股関節痛など)の改善のためのエクササイズです♪  
ピラティスを通じてパパとお子さんが触れ合える時間を一緒に過ごしませんか?  
ご参加お待ちしております!

場所

墨田児童会館2階体育室

申込方法

すみチルでの先着順申込

※電話や窓口での受付は行っておりません

※すみチルの登録については以下をご参照ください

定員

10組(パパ1人につきお子さん1人)

対象

首座りの頃(2ヶ月~)から歩き始める前までのおこさんとパパ

※今回のプログラムはパパを対象にしています。

ママは参加できませんのでご了承ください。(見学も含まれます)

児童館でお待ちいただく方(ママ)は、別室をご用意していますので、そちらでお待ちください。

申込期間

9月8日(月)~9月26日(金)まで

※先着順です。定員に達し次第締め切りとなります。

すみチルの登録について

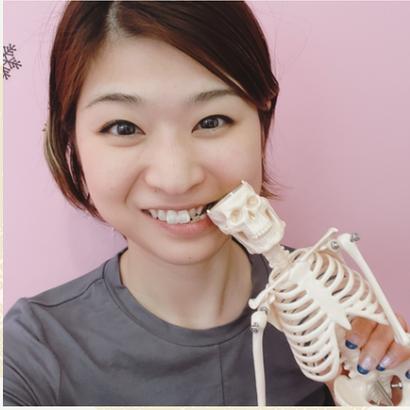
①「すみチル登録シート」にて、「アカウント登録」をする

②「イベント」欄にて申込をする

※「すみチル登録シート」は児童館でお渡ししています。

お手元にない方は、児童館までお問合せください。

# ～講師紹介～



## さとみん先生 (木下 聖実先生)

### プロフィール

妊娠・出産を経験し、自分の身体の変化に衝撃を受け、産後のメンテナンスがしたいと運動するなかでピラティスに出会いました。わたしと同じように心身のメンテナンスが必要だと感じている方の、一歩踏み出すきっかけ作りをしたいと活動しています。

### 主な活動

- ・ Online fitness「fimot」専属インストラクター
- ・ 区の児童館・施設・親子カフェにて産後ママ向けレッスン
- ・ 区の施設・スタジオにてピラティスレッスン(子連れクラスあり)
- ・ オンラインレッスン

### 保有資格

- ・ FTPベーシックマットピラティスインストラクター
- ・ 産後運動指導者/mammyna bodymethod インストラクター

### ★持ち物★

- ・ **動きやすい服装**
- ・ **水分(パパとお子さんの分)**
- ・ **タオル(汗拭き用)**



問い合わせ：03-3614-7141