



お母さんのための ストレッチ&体操



産後の骨盤矯正や疲れた体をリフレッシュするために、
ストレッチをしながら体を動かしてみませんか。

*お子さんは傍で遊んでいてOKです。



日時: 令和 **7**年**9**月**25**日(木)

① **9:50~10:20**(2か月~1歳0か月)

② **10:40~11:10**(1歳1か月以上)

講師: 蛭沢 亜希子さん(フィットネスインストラクター)

場所: パルながいずみ 飲食ルーム

定員: 母親(おかあさんのみの参加OK)と未就園児 各6組 先着順

申込: 9月11日(木)~パルながいずみ窓口にて ※電話での受付およびお友達の分はお受けできません

※ご希望の方に応じて、生後6か月以上のお子様については、保育士が別室にて託児をいたします

ご希望の方は、申込時に職員にお声かけください

※当日お子様の体調等確認させていただきます。体調不良等が確認できれば託児をお断りする場合があります

お知らせ&お願い

- ・開催日前日に、参加者に発熱や体調不良がみられた場合は、来所および参加をご遠慮下さい。その際にご連絡をお願いします。
- ・やむを得ずキャンセルする場合、ご連絡下さい。
- ・当日は開始 10分前にイベントの受付を行います。それまでに入館受付(受付票の記入)を済ませて頂きますよう、余裕をもってお越し下さい。
- ・保護者の方も動きやすい服装(スカート不可)でご参加ください。
- ・水分補給は適宜行って下さい。
- ・イベントの様子をインスタグラムへ掲載予定です。不可の方はお知らせ下さい。



パルながいずみ

☎055-988-1086

