



ママとベビーのための ピラティス



産後のゆるんだ身体を整え、赤ちゃんとのスキンシップも
楽しめるピラティスです。

体幹を整えながらリフレッシュしませんか？



**2026.
3/8 (日) 10:30 - 11:45**

【対象】 首がすわった生後3ヶ月～1歳未満
(3/8時点) の乳児と母親

※対象外のお子様（兄弟等）は一緒にご入室できません。



【場所】 西ふれあいセンター 3階 ふれあいホール

【定員】 親子22組

【受講料】 820円

【締切】 2月26日（木）必着



経験豊富な講師によるピラティス教室
マッサージしながら赤ちゃんとスキンシップ
悩んでいることがあれば相談もできますよ



講師 入江 かほる先生

(株)PLUS BODY代表
BASI Certified Instructor
Power Pilates マット認定
Body Control Pilatesマタニティ・
リカバリーラインストラクター

お申し込みはこちらから⇒

