

産後ママのボディケア

～からだもこころもリフレッシュ～

4/1～受付スタート!

子育てでお疲れの身体をほぐしましょ～！
お子さんと一緒に参加できるイベントです。
肩こり・腰痛の改善や骨盤周りのストレッチや
インナーマッスルを、おしゃべりしながら楽しく
鍛えましょう！



日時：令和3年4月30日(金)11:00～11:40

場所：2F 会議室

参加費：980円(当日払い)

持ち物：動きやすい服装、フェイスタオル、おもちゃ

(お母さんが集中してレッスンが受けられるようにお子さんが遊べるおもちゃをご用意ください。)

対象：首が座った3ヵ月頃～11ヵ月のお子さんとそのお母さん

申込：4月14日(水)まで杉並区優先期間。16日(金)以降空きがあれば区外も可。電話、もしくは直接窓口へ

上井草スポーツセンター