



呼吸と姿勢を整える。

# Pilates

## コンディショニング・ピラティス

日程：7/13（月） 10:45～11:45

毎日の抱っこや家事、育児で頑張る身体を  
やさしく整えてみませんか？  
深い呼吸とストレッチで身体の緊張をほぐし、  
ピラティスのエクササイズを通して骨盤底筋や  
体幹などの姿勢を支える筋肉へアプローチします。

 初めての方や運動が久しぶりの方も大歓迎。

 無理のない範囲で、ご自身のペースでご参加いただけます。

講師：萩原 あづさ先生

（ヨガ・ピラティスインストラクター

〈RYT200・STOTT PILATES IMP・

Pilates Synthesis reformer&tower〉・

あい・ぽーと子育て支援員）



対象：あい・ぽーと会員の保護者 定員：保育付き8名・保育なし7名

※講座開講最少人数は7名とさせていただきます。

※講座会場にお子様を同席することはできません。

参加費：保育付き 港区内 1,500円・港区外 1,900円（保育時間／10:45～11:45）

保育なし 港区内 1,000円・港区外 1,200円

※キャンセル料：7/6（月）までにキャンセルされる場合は全額返金致します。

※返金手続きは7月末までにお済ませください。7/7（火）以降のご返金は致しかねます。予めご了承ください。

持ち物：ヨガマット ※動きやすい服装・ヘアスタイルでご参加ください。

ご予約：先着順 6/24（水）10:00～ お電話または窓口にて受付

ご入金：7/6（月）までに窓口にてお支払いください。

※期限内にご入金いただけない場合は他の方にお譲りさせていただきます。予めご了承ください。



### 講座受講者向けの保育について

【持ち物】おむつ・おしりふき・ビニール袋・着替え

\*15分前には受付にお寄り下さい。

\*短時間の保育のため、原則としてお食事やおやつ、  
ミルクはお預かりできません。

お食事・授乳は済ませてからお預けください。

（水分のお預かりが必要な場合は、お白湯・お茶のみと  
させていただきます。）

\*お預けの際は【保育連絡カード】を記載していただきます。



【お申込み・お問い合わせ】子育てひろば「あい・ぽーと」外苑前

港区南青山2-25-1 TEL：03-5786-3250