

ちょっとだけ、自分のための時間を

白ゆり 講演会

日時

10月31日(金)
11:00-12:00

定員

25名(先着順)

場所

2階ホール

内容

15分：ミニ講演

・日々の健康づくりについて

45分：ピラティス体験

・体を整え、心もリフレッシュ

持ち物



ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。(貸し出しもあります)

水分、汗拭きタオル、室内履き等

～出張運動教室～



ご注意：血圧が高い方（上160／下100以上）や運動に支障のある方はご遠慮ください

給食見学：講演後、廊下からお子さん(園児)の様子を見学できます

お申し込み・
お問い合わせ

相模白ゆり幼稚園 042-752-2328