

動画
配信

親子で ピラティス

事前
予約制
先着200名限定



やさしいピラティスで
親子で楽しく運動不足解消！

- ★リフレッシュできる
- ★親子のコミュニケーションにもなる
- ★「運動が苦手」「時間がない」という方も安心の短時間プログラム

講師

荒川優子 先生

FTP ベーシックマットピラティス マスタートレーナー
西日本短期大学非常勤講師・健康運動指導士・管理栄養士



対象

福岡市在住の0歳～概ね3歳までの
子どもをもつ保護者

申し込み
期間

11月17日（月）～12月5日（金）

Googleフォームにて受付
※定員になり次第受付を終了します



お申込みはこちら↑

配信
期間

12月中旬～2月27日

お申し込みいただいた方に視聴リンクを送付いたします。

参加無料
です♪

問合せ先

福岡市中央区保健福祉センター地域保健福祉課
TEL：092-718-1111 FAX：092-734-1690