

あなたの魅力UP!

骨盤調整エクササイズ

トレーニングとストレッチで
姿勢と身体の不調を改善しましょう



5/13 火曜日

初回は親子でオリエンテーション

日程と
内容

5/20～6/17 毎週火曜日

こどもは保育室で、お友だちと保育士と一緒に
楽しく遊びながら集団活動を行います。
おとなは 講座を受講します。

場 所 武蔵野市民会館
多目的ルーム・保育室

その他
詳細

時 間 9:30～11:30

対 象 市内在住の、開催初日に2歳～3歳の
幼児とその親、全6回参加できる方

定 員 16組（初参加の方優先、
超えた場合は抽選）

その他 持ち物等、初回オリエンテーションで説明

■ 往復ハガキに
「親と子の教室」希望と書き、
住所・電話番号・親の氏名（ふりがな）・
子どもの氏名（ふりがな）と生年月日を
明記して郵送

申込
方法

■ 返信用ハガキを持って直接
市民会館の窓口へ

■ インターネット申請はこちら⇒



応募締め切り4月15日(火)
定員に満たない場合は、締め切り後も
受け付けます

講師 大西智恵

ペルビックスストレッチ指導者

エアロビクスサークル ローズマリー講師

