

## 出前のびすく 六郷子育てサロン

# ★ ママのための



# 美尻つくい解説講座

お尻を触ってみてください。冷たくないですか？硬くないですか？形が変化していないですか？お尻は健康のバロメーターです。カッコ良く機能的なお尻作りはその周辺を緩めてリセットすることから始めましょう！簡単なことをコツコツ続けて習慣化することが一番の近道！育児をしながらできる方法をご紹介します。

日時：令和4年1月14日(金) 10:30~11:30

場所：仙台市六郷市民センター 2階 和室1

対象：乳幼児親子 10組(先着) ※同室に遊び場を用意します

講師：FTPピラティスマスタートレーナー <sup>い き ゆ き</sup> 壹岐友紀さん



※ピラティスの東北第一人者。女性のための運動指導を得意とし、産婦人科やフィットネスクラブで1000人以上の妊産婦を担当。カルチャーセンター講師や出張レッスン、パーソナルレッスンなどを提供している。

持ち物：ヨガマットまたは大判のバスタオル（なくてもOK!!）  
水分補給の飲み物

服装：動きやすい服装（お尻に金具のないもの）

申込み：12月21日（火）10時30分より受付開始。

下記へ電話または直接窓口にてお申し込みください。

★六郷市民センター TEL022-289-5127