

“まめっこピラティス”のお知らせ

インナーマッスルを鍛えて腰痛や肩こりを解消しましょう！

日 時 : 令和8年1月16日(金) 10時半～11時半

場 所 : 醍醐児童館育成室

講 師 : 寺嶋 美咲 先生

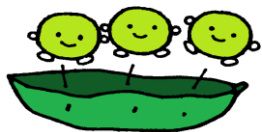
持 ち 物 : ヨガマット又は大判のバスタオル・水分補給の飲み物・タオルなど

動きやすい服装でご参加ください

※定員8組。(お子さんは職員と遊んでまっています)

費用は無料です。申し込みは お電話でもOK。〆切13日(火)

当日の様子を写真におさめ、HP等に使いますのでご了承ください。ご都合の悪い方はお知らせくださいね。



京都市醍醐児童館 075-571-7397

