



「みんなてピラティス」は運動の得意不得意や体の柔らかさに関係なく、どなたでもお気軽にご参加いただけるエクササイズです。

保護者が子育ての悩みや心配を分かち合い、子育てを楽しみ、子どもの成長を共に喜ぶ。そんなお手伝いが少しでもできたらと思っている善隣幼稚園「みんなてピラティス」です。

共に喜んで体を動かし、心を動かしていきましょう！



○日時・場所

- ・毎週水曜日 9:10~10:00 単発でのご参加もぜひ🎵
- ・教会2Fナザレホール

2026年4月15日スタート

夏休み：7月22日、29日、8月5日、12日、19日、26日

冬休み：12月23日、30日

春休み：2027年3月24日

*急遽、お休みになる場合は、善隣幼稚園のインスタでお知らせいたします。

○対象

- ・どなたでも参加できます。
(妊娠中の方、治療中の方はお控えください。)

小さなお子様連れの方も大歓迎！
安心してお越しください。



○服装・持ち物

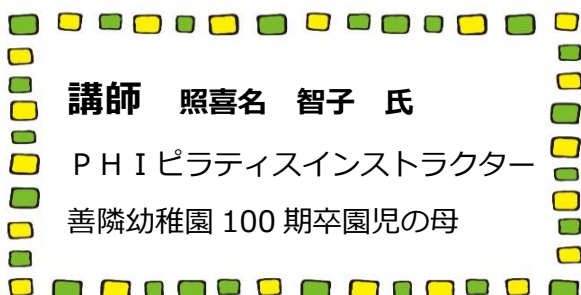
- ・動きやすい服装
- ・マット

(ヨガマット、パズルマットなど寝転んだ時に背中が痛くならなければOK)

- ・タオル ・飲み物

○参加費

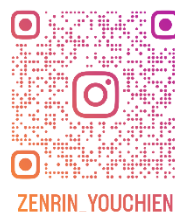
- ・1回 400円



講師 照喜名 智子 氏

PHIピラティスインストラクター

善隣幼稚園 100期卒園児の母



ZENRIN_YOUCHIEN



学校法人 善隣学園 善隣幼稚園

西原町幸地 1027-1

Tel 098-944-5344

fax 098-944-5344