



柳橋保育園 子育て支援 エクササイズ通信

vol.03
令和3年11月号

柳橋保育園の子育て支援では、身体を整える運動とリズムダンスのレッスンを月2回行っています。レッスンでは、子育てや家事、コロナ渦で硬くなってしまった身体を緩めて整えていきます。お子様と一緒に安心してご参加いただける内容になっています。シンプルな動きの中で身体を解放し、心も身体もすっきりさせていきましょう。

園に来ていただけるのは歩行が始まる前のお子様とお母さんの3組になります。早めのご予約をお願いします。歩行が始まったお子様や、お家でゆっくりと参加されたい方はリモート参加もしていただけます。

お母さんのためのやさしいピラティスとリズムダンス

新型コロナウイルス感染症対策のため中止していた、対面でのレッスンを再開いたします。

月 日； 11月18日(木)・12月14日(火)・12月21日(火)

時 間； 10:15~11:00(休憩含む)

参加費； 無料

会場定員； 3組まで (オンラインは何人でも可能です)

対 象； 歩行が始まる前のお子様とその保護者
(妊娠中の方はご遠慮いただいています)

場 所； 柳橋保育園 敷地内施設

ご予約方法；

申込はメールにて受付いたします。メールアドレス yanagi-05fork.ocn.ne.jp

※詳細は保育園のホームページをご覧ください。

※今後の状況により急遽中止する場合がありますのであらかじめご了承ください。

メールアドレス



QRコード

QRコードを読み取って、メールで
ご予約下さい。

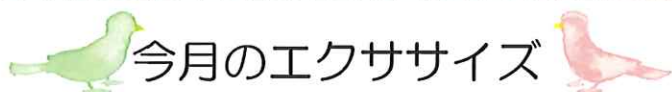
ORyoco

- ・ダンス歴 27年
- ・ピラティス講師
- ・JHCA認定トレーナー
(日本ホリスティックコンディショニング協会)
- ・米国NLPPTM協会認定プラクティショナー



○下原美奈子

- ・保育士歴16年
- ・NCA(日本コンディショニング協会)認定
コンディショニングインストラクター
- ・米国NLPPTM協会認定
マスタープラクティショナー



今月のエクササイズ

レッスンで行うエクササイズの中から、ご自宅でもできるトレーニングをご紹介します。

～内腿とお尻のエクササイズ～

出産後のゆるんだ骨盤を支えているのがお尻と内腿の筋肉です。

骨盤まわりの筋肉を鍛えることで、婦人科系のトラブルや尿失禁など、女性の身体を守ることができます。



↓内転筋のトレーニング



↓お尻のトレーニング



QRコードを読み取ると、
エクササイズの動画が見られます。



社会福祉法人至誠学舎東京
柳橋保育園

〒202-0023

東京都西東京市新町1-11-25

TEL 042-461-3673