



2023
7 / 19
(WED)
10:30-11:30

ストレッチ やりませんか?

マーガレットルームリフレッシュプログラム

聖心女子大学「マーガレットルーム」では、乳幼児の保育や教育学の専門家が中心となり、子育てにかかわる講座や子どもが楽しめるプログラムを行っております。今回は、子育て中のお母さんを対象にしたリラックス講座です。日頃の子育てや家事の疲れ、肩こり等をお持ちの方、リフレッシュしたい方、軽い運動で全身をリラックスさせ、心と体をリセットしませんか。

講師：PERSONAL TRAINING

STUDIO LEPRE

代表 西田 匡孝さん



※講師は北海道からオンラインで指導していただきます

北海道出身。東京でパーソナルトレーニングスタジオをオープンご家族で北海道へ帰郷後は、地元でトレーナーとしてご活躍の他、オンラインでのパーソナルトレーニングをすすめていらっしゃいます

資格：中学・高等学校第一種教員免許 保健体育

加圧トレーニングインストラクター

BESJピラティストレーナー

お申込み期間 **2023年7月1日～8日** お申込み多数の場合は抽選にて決定させていただきます。

日時 2023年7月19日(水) 10:30-11:30 (開始10分前にはお集まりください)

対象 未就園児の保護者8名 お子様をお連れの場合は保護者のお近くで過ごしていただきます。

場所 聖心女子大学子育て支援室「マーガレットルーム」

料金 ¥200 (保険料として)

持ち物 飲み物・タオル・動きやすい服装

聖心女子大学子育て支援室
マーガレットルーム

お申し込みは
こちらから



MAIL: margaret-room@u-sacred-heart.ac.jp

<https://www.u-sacred-heart.ac.jp/social-partnership/marguerite/>