

フットボールアカデミーfor キッズ参加者のお母様へ



# 『サッカーの合間に、 簡単なセルフケアをしませんか？』

毎日の家事や育児で忙しいお母さん達。

妊娠、出産した後は、なかなか自分の身体のケアが出来ないのが現状ですね。

自分の時間を趣味や仕事に広げていく今後の生活の為に、

今、子供の習い事のちょっとした時間を使って、自分の身体を整えてみませんか？  
エクササイズは30分、残りの時間はお子さんのサッカーの試合もしっかり観れます！

日 時：毎月第4水曜 キッズサッカーの日（スタートは4/26）

① 13:10～13:40

② 14:30～15:00

場 所：アルプス電気西広場 キッズサッカー横のスペース

持 ち 物：動きやすい服装、レジャーシート、水分

参 加 費：500円

受付方法：その日のお子さんの体調やお母さんの体調でその場で参加の有無を決められます  
（私今日やりたい！と思ったらその場で参加OK）

内 容：ピラティスのエクササイズを基に骨盤ケア、お腹の引き締め、肩こり腰痛の緩和、予防のエクササイズ（毎回内容は参加者の様子で変わります）

講 師：須貝奈津子（ピラティス、産前・産後インストラクター）

