

美しい海辺で お母さんの心と体を リフレッシュ PROJECT

参加無料

PILATES

お母さんはゆったり
ビーチでピラティス

Beach soccer

お子さんは元気に
ビーチサッカー



2024年

5月25日

SAT 16:00~17:00

慢性痛に
対する
姿勢

6月29日

SAT 16:00~17:00

ホルモン
バランス
調整

7月20日

SAT 17:10~18:10

自律神経
調整と
ストレス解消

8月24日

SAT 17:10~18:10

スタイル
改善に
対する姿勢

場所：岡山県 玉野市 渋川海岸

対象：子育て中の母親（父親も可）

※ 親のみの参加もOK

理学療法士がピラティスで
子育て奮闘中のお母さんの
心と体を整えます



HAUNT
OF
DREAM

理学療法士
ピラティスインストラクター

湊先雄馬



理学療法士
ピラティスインストラクター

藤原さくら



子どもたちは同時間の同会場にて、
ビーチサッカーで運動能力アップ

対象：3歳から小学6年生まで

(※ビーチサッカーのみの参加もOK)

 HARECTIO
OKAYAMA

主催：一般社団法人 渋川マリンアクティビティ協会

運営：ハレクティオ岡山 後援：玉野市教育委員会

令和6年度 玉野市 協働のまちづくり事業

日本財団 海と日本プロジェクト

お申込みはこちら→

