



親子で



ストレッチア

8月21日(日) 10:00~10:45

ストレッチとチアを組み合わせた楽しい体操です。
可愛いポンポンを持ちながらストレッチを行います。

お子さんの柔軟性UPに効果的です！

お父さん・お母さんは育児や家事・仕事疲れを解消し、
心も体もリフレッシュしましょう！

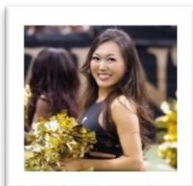
場 所：2階 大会議室

対 象：2歳～6歳のお子さんと保護者

定 員：20組 参加費：500円

持ち物：動きやすい服装

申込方法：体育館受付窓口またはお電話にて



【講師】

松崎 美奈子 (まつざき みなこ) 先生

元NFLニューオーリンズ・セインツチアリーダー/管理栄養士
NFLセインツチアリーダーとしてアメリカで2年間活動後に帰国。
帰国後、バスケットボールリーグやアメフトXリーグのキッズチア講師なども経験。
現在は「チア・食・英語」を通して夢や笑顔を伝える活動をしている。

芦屋市立体育館・青少年センター

指定管理者：S & Nスポーツマネジメント芦屋

芦屋市川西町15-3 TEL0797-31-8228

