

保護者の皆様

きらりんサークル世話係
うみ組 大塚、堀
もも組、りんご組 北根、芝



きらりんサークル新聞



<第 1 回きらりんサークル報告書> **体のコリをほどくやさしいピラティス講座**

6月26日(木)「Pilates iroha」の隅井朋子先生をお招きして「体のコリをほどく やさしいピラティス」を開講しました。当日は、24 人の方が参加してくださいました。

呼吸を大切にしながら、普段動かさない体の奥の筋肉を使い、体も心もリフレッシュできる時間になりました。

参加してくださった方からは、
「とても呼吸が楽になってびっくりしました。ピラティスはまるかもしれません。」
「先生のキラキラ感がすごく素敵でした♡」
「先生の笑顔がステキで気持ちよく体が動かせました♡ 家でもやっていきます！」

など、たくさんの嬉しい感想を頂きました。

参加してくださった皆さま、本当にありがとうございました。

