

# 高松国分寺ホール Presents

産後ママ・未就園児ママのための

## 心と体がキレイになるエクササイズ

子育てに追われ、日々家で過ごす中でストレスをため込んでいませんか？  
そんなママさんたちのためにピラティス・ヨガの無料体験教室を実施します！



インストラクター

\*studio eclat\*

あとみ かずみ

### 跡見 一美先生

大阪府堺市出身、香川県高松市在住。  
中学生でバレーボールをはじめ  
ユニチカフェニックス、東レアローズ  
でプレー。結婚、出産後ピラティス、  
ヨガ、マスターストレッチの指導資格  
を取得し\*studio eclat\*をオープン♪  
また、オリンピック選手など、トップ  
アスリートによるバレーボール教室を  
主催。

ライフスタイルに  
運動をプラスして  
きれいで元気な  
ママになる！！



2018年

10月14日(日)

高松国分寺ホール

受講無料10:00~

☎予約受付中

お子さま連れでお越し下さい。託児もあります☆

お問い合わせ・お申し込みは  
こちら！

☎ 087-875-0162

9:00~17:00(月曜休館日)

✉ info@kokubunji-hall.jp

高松国分寺ホールへのアクセス

JR予讃線「端岡」駅より徒歩18分

		● JR端岡駅
	● マルヨシ	● 国道11号線
国分寺 総合センター ●	● マルナカ	
高松	● GS	● 国道三木国分寺線
国分寺ホール ●	● ダイキ	

主催・高松国分寺ホール指定管理者

(日本管財・JTBコミュニケーションデザイン共同事業体)

〒769-0104 高松市国分寺町新名430番地

高松国分寺ホール 検索