

親子で挑戦!

体幹トレーニング教室

子どもの可能性を広げよう!

体幹を鍛えることで期待できること

- ①姿勢がよくなる
- ②運動能力をのぼす
- ③跳ぶ・走るなどの動きの土台が強くなる

2025

3/23 日

13:30~15:00

ピピアめふ1
4Fライトスポーツルーム

参加費

500円(1組)

お家でできるトレーニングを伝授します。
親子で挑戦してみよう!

定員

12組

対象

5歳~小学3年生の親子ペア
(3/23時点での学年)

持ち物

上履き・お茶などの水分
タオル2枚



お問合せ先

■ 宝塚市売布2-5-1 ピピアめふ1
ピピアめふ公益施設事務所

■ 阪急宝塚線「売布神社駅」東改札前

ピピアめふ公益施設

☎ 0797(85)2274
(9:00~20:00)

3月3日(月)9時~
申し込み開始

受付窓口・お電話または、右のQRコードからお申込みください。先着順となります。



講師紹介



寺岡 幸之助
(元高校体育教諭)

主催

pipia
MEFU 公益施設



宝塚市公益施設指定管理者
国際ライフパートナー(株)

後援 宝塚市