

自分の心・身体と向き合う ピラティス講座

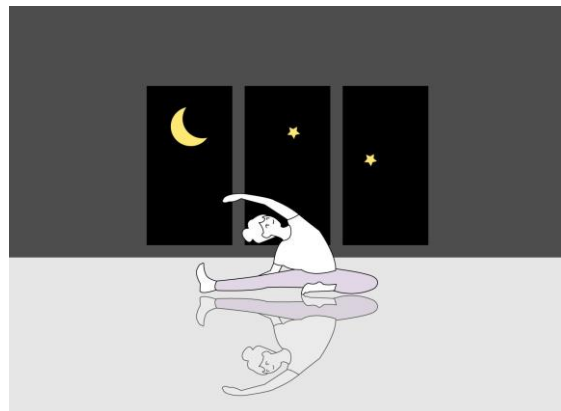
参加
無料

身体の仕組みや動かし方を学びながら、
効果的に運動を生活に取り入れてみませんか？

R6.6/7(金) 14(金)

21(金) 28(金)

10:00-12:00



対象 講座に興味のある方（子育て中以外の方も歓迎） ※三鷹市在住・在勤の方優先

定員 20人（内、保育付きは15人） ※申込者多数の場合は抽選。当選者のみ通知。

場所 三鷹市西多世代交流センター（三鷹市深大寺2-3-5）

保育 満1歳から未就学児

- （内、1歳児の受け入れは6人まで）
- ※講座開始日6/7に満1歳になっているお子さんが対象となります。
- ※5/31の保育オリエンテーションに必ずご参加ください。
- ※保育付きの枠は、初めて西多世代交流センターの保育室を利用するお子さんを優先いたします。

お申込み

5月7日(火) 午前9時30分～
5月22日(水) 午後5時まで

電話、窓口または
インターネット（講座申込システム）
にて、お申込みください。

講座申込システム
QRコード→



講師 田中 恵美さん

I.D.dance EDOGAWA FAMILY Circle Community 代表
ダンス&ピラティスインストラクター
中災防ヘルスケアトレーナー 介護予防実践運動指導員
(社)日本母子健康運動協会 産後エクササイズ 産後運動指導者
ダンス指導者ライセンス認定指導員(UDAC文部科学省後援事業
3才より、モダンバレエを始める。
1988年 日本女子体育短期大学体育科(舞踊専攻) 卒業
同年 4月 鐘紡株式会社 カネボウ化粧品本部美容研究所 入社
ヘルスケアトレーナーとして勤務
社内外での企業派遣トレーナーとして、健康運動指導を担当。
健康雑誌等のエクササイズモデルとしても活動
その後は、江戸川区を拠点に女性母親の目線で考えた新しい形
の子育て応援を目的としたママ対象のDANCE&Pilates
(託児付)サークルや親子のコミュニケーションやスキンシップ
を目的とした「親子ふれあいダンス/FUREdan」サークルを発足。
2013年からは熟年層の方を対象としたピラティス/機能回復
トレーニング指導を開始。長年のモダンダンスのキャリアを生かし
子供から熟年層までの幅広い年齢層を対象に、美と健康に関わる
運動/ダンスプログラムの指導を行っている。