

キッズ (3ヶ月~1歳6か月未満) 父子対象

ふれあいパパヨガ

健康運動指導士の 藤田麻里 先生をお招きして、パパと赤ちゃんが一緒にふれ合いながら体を動かします。

1月14日(土)

10:00~11:00

対 象 : 0歳3ヶ月~1歳6か月未満父子

定 員 : 親子10組

場 所 : 4階 ミニホール

講 師 : 藤田麻里 先生

参加費 : 無料

申込期間 : 1/4(水)~先着制

※寒さの厳しいでのお申込みに配慮し、今月はお電話での申込みを受付けます。

期間内にフロントまたは電話にてお申込みください。

【 あいふら : 03-5443-7338 】

※期間内にフロントにてお申込みください。

※当日は運動できる服装でお越し下さい。

(ジーンズや裾の広いパンツはご遠慮ください)

講師プロフィール



藤田麻里 先生

ウム・プラス主宰。健康運動指導士、(社)日本助産師会神奈川県支部講師。日本エアロビックフィットネス協会エアロビックダンスエクササイズディレクター。

あいふらでは長年親子向けヨガをご指導いただいています。今年度よりパパを対象としたヨガも始まり、参加されたパパからも大変好評をいただいています。

みなさんのご参加
お待ちしております!

申込み・先着制です。

期間内にフロントまたは、お電話にてお申込み下さい。