



キッズ (1ヶ月~2歳未満) 親子対象



ふれあいヨガ

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

2月10日(金)

10:00~11:00

対 象 : 0歳1ヶ月~2歳未満親子

定 員 : 親子16組

場 所 : 4階 体育室

講 師 : 藤田麻里 先生

参加費 : 無料

申込期間 : 2/1(土)~

※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)

※フロントにてお申込みください。

講師プロフィール



藤田麻里 先生

ヨガインストラクター
健康運動指導士

中高年や妊婦、産後、更年期を中心に女性のための運動プログラムに多く携わる。スリング体操を考案し、赤ちゃんを育てるママのクオリティオブライフ向上や運動の心地よさを体験できるイベントの普及などに活躍中。



申込制・先着順です。

