



親子向け

月替り

ママのためのすっきりtime

ーヨガや調整系などでリフレッシュー



効果



リラック
ス



基礎代謝の向上



姿勢改善



柔軟性の向上

運動量

★☆☆☆☆

難易度

★★☆☆☆

実施日

(金) 10:15~11:00

対象年齢

子育て中のお母さん



こんな方におすすめ

- ☆自分の時間がとれないけどリフレッシュしたい
- ☆ ゆるくカラダ”を動かしたい
- ☆ 子どもがいるから毎週はハードルが高い



教室のポイント

- ☆子どもがいても一緒にできる
- ☆子どもが泣いてしまってもお互い様
- ☆広い空間なので動き回っても大丈夫！
- ☆ちょっとしたキッズスペースもあり
- ※ (安全確保は保護者の方をお願いしております)