

子育て中ママのための リフレッシュ講座

～体の調子を整えるストレッチ＆気分爽快簡単エアロビクス～

育児や家事、仕事など…忙しい毎日を送っているママ達！

ストレスや運動不足の解消をしていますか？

日常生活に取り入れやすい簡単なストレッチや音楽に合わせて体を動かしたり、
心と体のリフレッシュしてみませんか～

3月4日（水）10:00～12:00

会場 **ぴゅあ富士 レクリエーション室**

対象 **子育て中のママ 10名**

持ち物 **ヨガマットまたはバスタオル**

室内運動靴・飲み物・汗拭きタオル

講師 **小林 泉さん（健康運動実践指導者）**



無料

※先着 3 名まで無料託児可能です。



事前の申し込みが必要です。

