

ママも子どもも楽しくレッスン!

日替わりフィットネス

@ スタジオ



クリマフィットネス代表 スポーツ&メンタルトレーナー 並木裕子先生による
レッスン。子どもから高齢者まで幅広く健康運動講座を担当されています。

ハグ&ダンスで情緒豊かに♪



ママ&
0-3歳向け

『皮膚は露出した脳』ともいわれ、幼い頃のスキンシップは人生に
大きな意味を持ってきます。

ハグや抱っこをしながらのダンスは今しかできない思い出です♪

- 日程** 10月2日(土) 10:00~10:45/11:15~12:00
定員 各回5組
参加費 1,500円(親子2人1組) ※1名追加につき別途500円となります。
持ち物 水分補給用ドリンク ※裸足で行います。



Let's バランストレーニング!!



4歳~
小学生向け

人の神経系の発達は、幼少期に成人の約80~90%に
達します。そこで、バランスディスクを使ってお家で気軽
にできるトレーニングを伝授します!!

- 日程** 10月3日(日) 10:00~11:00/11:30~12:30
定員 各回7名
参加費 お一人様 2,500円(バランスディスク付き)
持ち物 水分補給用ドリンク ※裸足で行います。



※基本的にはお子さまのみでのご参加をお願いします。保護者の方が付き添う場合、
お子さま1名につき大人1名までご入室いただけます。

※各回、定員になり次第締め切りとさせていただきますので、お早めにお申込ください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当日はマスクのご着用をお願いいたします。
※会場の消毒、換気、ソーシャルディスタンスの確保などに配慮しながら開催いたします。