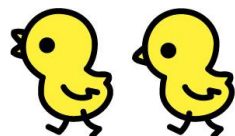


親子体操教室



かんたんな体操や、リズムに合わせた運動で
成長段階に必要なからだの使い方を
たのしくお伝えしていきます。

実施日 毎月第2・4 土曜日 10:45~11:45

参加費 無料

対象年齢 **1歳0ヵ月~4歳0ヵ月**のお子さまとその保護者の方

※開催月が範囲内であること

※保護者の方1名に対し、お子さま2名まで

申込方法 毎月1日から受付開始(先着順)

トレーニングルーム受付またはお電話にて

J:COM ホルトホール大分 トレーニングルーム

電話 097-576-8883



ママエアロ



お子さまと楽しみながら
ママの運動不足解消をサポートします。
汗をかくことで気分転換にもなります。

実施日 毎週 水曜日 14:00~15:00

参加費 1回870円 / 10回6480円

対象年齢 **1歳0ヵ月~3歳0ヵ月**のお子様とママ

※開催月が範囲内であること

※保護者の方1名に対し、お子さま1名まで

申込方法 詳細はお問い合わせください

トレーニングルーム受付またはお電話にて

J:COM ホルトホール大分 トレーニングルーム

電話 097-576-8883



毎日忙しいママへ
お子さんと遊びながら、ご自身の
運動不足の解消もできます。
運動しながら、楽しく気分転換もできます。