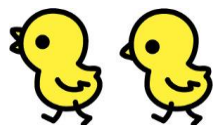


親子体操教室



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



ワンコイン教室

産後3ヶ月からの



ピラティス

生後3ヵ月から2歳0ヵ月のお子さまのお母さんへ。
出産時にゆるみがちな骨盤底筋群を中心に
ゆるんだインナーマッスルを引き締めます。
お子さまをつれて教室に参加できます。

実施日 **8月16日(木) 12:30~13:30**

参加費 **500円(税込)**※水色の無料チケット利用可

対象 **女性限定**

生後3ヶ月から2歳0ヵ月のお子さまのママ

(おこさまもご一緒の場合は、ママに見ていただきます)

申込方法 予約不要

当日、教室開始1時間前から受付開始
動きやすい服装をご用意ください。

お問い合わせ J:COM ホルトホール大分

トレーニングルーム

電話 097-576-8883

