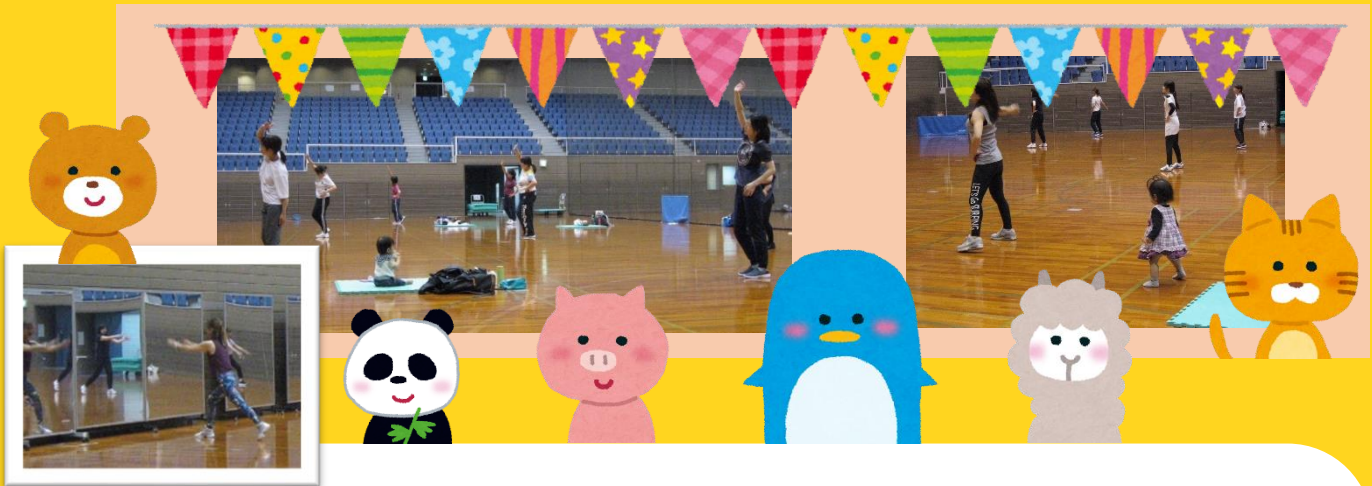




長居プール 会議室教室

子どもを連れてフィットネス



お子さんを連れてできるフィットネスです😊

音楽に合わせて簡単な運動を行います。
ママやパパの**運動不足**だけでなく、産後太りや肩こり、腰痛など、**子育てのお悩み**も解消しませんか？
小さなお子さんの出会いのコミュニティで、おともだちをつくりましょう♡♡
お気軽にどなたでもお待ちしております。





親子の絆を深めて、一緒に元気な体づくりをめざしましょう！！



担当 杉山

マタニティフィットネス・ベビーマッサージ
バランスコーディネーション

 **1回ごと**でお申込みください 

- ・毎週火曜日 11:00~11:50 (50分)
- ・長居プール 2F 会議室
- ・1か月健診終了後~6歳(未就学児)のお子様とその保護者の方 定員10組
- ・1回 1,000円(事前申込みTEL可)
- ・動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物などご持参ください。

詳しくは→ pool.nagai-park.jp

【長居プール 06-6609-1580】