



リズム体操や筋トレで
カラダ引き締め！



ストレッチなどで
カラダをリフレッシュ♪

限定10組
Mama & Baby

ママと赤ちゃんの体操教室

なご美レッスン



赤ちゃんと一緒にだから安心♪

毎月第3水曜日

14:00～ (60分間)

参加料:1回 500円 ※1回のみ参加もOK

場所:センター棟 西棟8F創作工房

対象:生後6ヶ月～1歳前後の赤ちゃんと母親

お申込やお問合せは、

アリーナ棟個人利用受付 または 電話にてお受けします ☎ 584-1215 (13時～17時)

なご美レッスン H29年度 年間スケジュール

①	②	③	④	⑤	⑥
4/19	5/17	6/21	7/19	8/16	9/20
⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
10/18	11/15	12/20	1/17	2/21	3/14

※3月のみ第2週に開催

持ち物： 飲み物、タオル、赤ちゃん用のおもちゃなど

服装： 動きやすい服装 普段着可

※足を広げるなどの動作があるので、ジーンズ以外

Q&Aコーナー



授乳・おむつ替えはできますか？

はい、ご用意しています。
教室の途中でも気軽にご利用ください



兄弟姉妹の同伴はできますか？

大歓迎です！
絵本やおもちゃなどご持参いただいても構いません



お問い合わせ

クローバープラザ・アリーナ棟事務室 TEL:584-1215 (13時~17時半)