

令和 8 年度

託児あり
(実習時間内)

いきいきママのリフレッシュ教室

～しっかり動いて、夏バテ予防！～

時間: **11 時～12 時** ※事前申し込みが必要です

7月24日(金) 「ダンスエアロ」

歩く動作から始めるので初めての方にもおすすめ😊
大きく動いてしっかり汗をかきましょう🔥

8月7日(金) 「ポルドフラ」

バレエとピラティスのいいとこどりの内容です🔥
立ってゆったり動いて、背中や肩周りをスッキリさせましょう💎

講師 フリーインストラクター **築山 紘香** 先生

7月31日(金) 「ベーシックyoga」

初めての方も身体が硬い方にもおすすめ😊
1つ1つのポーズを丁寧にとりながら、自分の身体に合った
アライメントを探し、心身を整えていきます🙏

講師 フリーインストラクター **越智 友海** 先生

対 象: おおむね 50 歳未満 育児期女性

参加料: 各回 560 円

準備物: 水分、 室内シューズ、 ヨガマット

その他: 託児ご希望の方は、水分・着替え・おむつをご準備ください

実習後は、トレーニングジム、プール、温泉の利用ができます

(水着やタオルをご準備ください)

問合先: クアハウス今治 ☎47-0606

この教室は、今治市委託事業（生活習慣改善事業）です。