

子育て中のママさん スタジオレッスンに参加しませんか？

中楯スポーツセンターは、子育てママのための
プログラムがとても充実しています！

月曜日	13:00～14:00	ソフトエアロビクス&エクササイズ
火曜日	9:45～10:45	やさしいヨガ
	11:00～12:00	ピラティス&ストレッチポール
水曜日	10:00～11:00	骨盤エクササイズ
木曜日	9:45～10:45	ピラティス&ストレッチポール
	11:00～12:00	産前産後のママビクス(妊婦さんOK)
金曜日	10:00～11:00	ボディメンテナンストretch
	13:00～14:00	ソフトエアロビクス&エクササイズ

全てのレッスンにお子様同伴で参加できます

体力UP！筋力UP！スタイルUP！
姿勢改善！脂肪燃焼！ストレス解消！
良いこといっぱいです！

レッスンの無料体験に参加しませんか？
ー詳しくはフロントまでお問合せ下さいー



中楯スポーツセンター
055-233-5515