

# 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	11:45~12:30	ピラティス
	13:00~14:00	ソフトエアロビクス&エクササイズ
火曜日	10:00~10:45	ピラティス&ストレッチポール
	11:00~12:00	やさしいヨガ
水曜日	10:00~11:00	骨盤エクササイズ
木曜日	10:00~10:45	ピラティス&ストレッチポール
	11:00~11:45	産前産後のママビクス (妊婦さんOK)
金曜日	10:00~10:45	ゆるケアリズム
	11:00~12:00	ストレッチ

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！



詳しくはフロントまでお問合せ下さい