

リフレッシュ企画 爽快！バレトン！



- * バレエで姿勢や体幹を整え
- * フィットネスで筋トレ&脂肪燃焼
- * ヨガでしなやかな体に

音楽に合わせて行うダンス系エクササイズ
シンプルな動きを繰り返すエアロビのような有酸素プログラムです！

裸足で動きやすい服装で行います
(ジャージ・ヨガパンツ・レギンスなど)

汗をかく方も多いので着替える事をおすすめします！
飲み物もお忘れなく！

3月10日(火)10:30～11:30

ころころの森くじらの部屋

**対象: ころころの森に登録されている方
14名**

参加費: 500円 (保育料500円)

8名まで別室での保育があります。

**ねんねの赤ちゃんは保育なしですが同室に
一緒に入れます**

**受付: 2月17日～ころころの森の受付か
お電話で**

提供者: 岡崎雅美