

宮城県からの委託事業です！
2022年7月開校

子育てママのための
リフレッシュ
フィットネス

CLASS

- ①Base エアロ
ベーシック動作を基本にはじめての方でも楽しめるエアロビクス
- ②Body コントロール
筋コンディショニング(筋トレ) ストレッチ等のセルフメンテナンス
- ③ひめトレレッスン
骨盤底筋エクササイズ

SCHEDULE

8月1日(月) 会場:中山とびのこ保育園

- ①Base エアロ 10:30~11:15 (45 分間)
- ②Body コントロール 11:30~12:15 (45 分間)

対象のママ&お子さん

- ★ママ 産後3ヶ月以降の方 ※妊娠中の方はご遠慮ください。
- ★お子さま 5ヶ月～未就学児まで

お問い合わせ

A★HA 仙台総合型地域スポーツクラブ
TEL 022-279-1187(中山とびのこ保育園共通)
Mail:aha.sendai@gmail.com



詳細ページ

1クラス
¥1,500(税込)
託児1名分込み

安心の

保険もついて
託児つき!