

親子でゆるっと

就園前のちびっこ、赤ちゃん同伴大歓迎！！
親子でゆるっと身体をうごかして、心も体もリフレッシュ！

2018年に川西市見野で発足したサークルです。
ちいさな子どもがいるけど、私だって身体うごかしてリフレッシュしたい！
という方にぴったりの環境です。子どもが大きくなってママでも、日頃の
育児の困りごとを話しながら、ゆる～っとカラダをうごかして心も体もリフ
レッシュしましょう！

活動内容

- 毎月 月・金 11:00～12:30頃（開催場所により多少変動あり）
場所：市民体育館（武道場）または西畦野公会堂

※メンバー構成
会 員 29名

※会 費
1回 800円

※依 頼
有 償

※入会条件
活動内容に承諾し、メンバーと楽しく参加いただける方
子育て中のママさん（お子さんの年齢は問いません）

ひとことPR

日頃運動していないけど、身体をうごかしたい！という方にちょうどよいです。
時には少し筋トレ系もあったりして、
程よく身体を鍛えていけます。
メンバーの希望や様子をみながらレッスンをしてくださる先生なので、安心して参加してくださいね！