

イベント報告

育児ママエクササイズ

12/21(木) 第3回を開催しました！

お子様連れでも皆さんご自身のペースでポーズをとれました♪
前半は、親子で出来るエクササイズ！後半は、ママヨガ！
最後は、リラックスタイム！
ママの元気は、お子様の元気に繋がります！
リフレッシュして家族円満にもつなげましょう！



次回は1月25日(木)です！皆さまの参加をお待ちしています♪

その他イベントお申込みはフロントまでお越しください。