

# 親子ベビークラス限定！

## パパママヨガ&プール開放

スタジオでお子様とスキンシップを図りながらヨガをします。  
軽い運動でリフレッシュ！

最後はお子様と楽しくプールで遊びます！

### ～詳細～

日程:7月30日(日)14:00～16:00

14:00～14:45 パパママヨガ(スタジオで行います)



15:00～16:00 プール開放



担当:若林インストラクター

持ち物:動きやすい服装、飲み物、水着、キャップ、タオル、浮き具

対象:親子ベビークラス在籍のお子様・ご兄弟様・お友達(4歳未満)

定員:20名 1組4名まで

料金:1家族1,650円(税込)

受付:7月1日(土)～ ※電話予約可

### ～パパママヨガの流れ～

- ①お子様とマッサージタイム！心と体の緊張をほぐしましょう。
- ②ヨガのポーズと一緒にチャレンジ！お子様とふれあいながら楽しんで行いましょう♪
- ③おやすみタイム！横になってリラックスしましょう。

### ～注意事項～

#### プール開放

- ・お子様1名に対し、保護者様1名の同伴をお願いいたします。
- ・お化粧・整髪料は落とし、装飾品は外してからプールへお入りください。
- ・写真・動画撮影はご遠慮ください。

#### ヨガ

- ・ヨガマットはクラブで準備いたします。
- ・保護者様は動きやすい服装でご参加ください。
- ・お飲み物は各自でご準備ください。
- ・当日は昼食はお早めにお済ませください。

