

# ゴールデンウィーク 親子スペシャル イベント



## 【リフレッシュヨガ】

4/29(祝・日) 5/5(祝・土)

はじめてでも大丈夫！

動物や植物をまねたポーズをして、親子で楽しめるヨガです。からだのすみずみまでリフレッシュ！

時間 10:30~11:30  
定員 各15組(1組=大人1名・子ども1名)  
対象 小学生・中学生のお子様と保護者  
参加費 1,080円(税込)



## 【スカッシュ体験】

4/30(祝・月)

コートは小さくても運動量はバツグン！！

そんなラケットスポーツ、スカッシュをお子様でもできる楽しいゲームからラリーまで体験してみましよう！

時間 ①10:00~ ②11:30~  
定員 各時間4組(1組=大人1名・お子様1名)  
対象 小学4年生~中学生のお子様と保護者  
参加費 1,080円(税込)



お申込は…

4月15日(日)11:30~ フロントまたはお電話にて受付いたします  
各プログラムの持ち物など詳細はお申込時にお知らせいたします

## 【大人も楽しむ！こどもの日】

5/5(祝・土)

日頃の運動不足を感じている皆さん！！『6 パックプログラム』に挑戦しませんか？有資格のトレーナーと一緒に短時間でたっぷり汗を流して、バッチリ筋トレをサポートします！

ママ・パパのトレーニング中、お子様はスイミングのコーチが、室内レクとプールの水遊びで楽しく待っています！

子どもの日ですが親子で大大大満足のプログラム！！

時間 13:20~15:00  
定員 15組(1組=大人1名・お子様2名まで)  
対象 小学生のお子様と保護者 参加費 1,620円(税込)

★参加賞★

お子様にはお菓子♪  
ママ・パパには燃焼系ドリンクを  
プレゼント！！



13:20	集合	
13:30	ママ・パパ	お子様
	ストレッチ & トレーニング	スポーツ レクリエーション
14:20	プールで遊ぼう	
14:30	お風呂タイム	
15:00	終了	



運動神経を鍛える  
NEWプログラム

## 【SKIP】

① 4/28(土) ② 5/12(土)

『遊び×脳トレ』の新しいプログラム SKIP(スキップ) ボールやフープなどを使いゲーム感覚で楽しく体力と運動神経 up！笑いあり！達成感ありの1時間！

親子で楽しく汗を流しましょう！

時間 8:50~9:50  
定員 各15組(1組=大人1名・お子様1名)  
対象 ①4歳~小学1年生のお子様と保護者  
②小学生~中学生のお子様と保護者  
参加費 1,080円(税込)

