

# はじめのいっぽ

地域サービスせたすぎ自由広場HR

はじめのいっぽは気軽に楽しく運動や活動が楽しめるプログラムを月1で開催しています。

はじめのいっぽ開催日:2020年2月17日(月)

## NEW 手芸教室

9:30-10:15

みんなでワイワイ  
お話しながら  
手芸を楽しもう

対象:老若男女問わず大歓迎  
手ぶらでご参加ok

## ポップピラティス

午前の部10:30-11:15

午後の部13:30-14:15

LA発日本最新ボディメイク  
エクササイズで楽しく健康に

対象:子連れ可、  
老若男女問わず  
講師:kasumi

## ママと赤ちゃん のふれあいヨガ

11:30-12:15

ママと赤ちゃんが  
笑顔になるヨガレッスン

対象:2歳までの赤ちゃん  
ママやパパ  
講師:kasumi

## bowspring

14:30-15:15

一般的なヨガのポーズを  
一切使わずヨガをする!?  
アメリカ初 最新ヨガ  
美ボディが目指せます!

対象:老若男女問わず  
講師:orie

## キッズ体操

15:30-16:15

からだをたくさん  
動かして遊ぼう

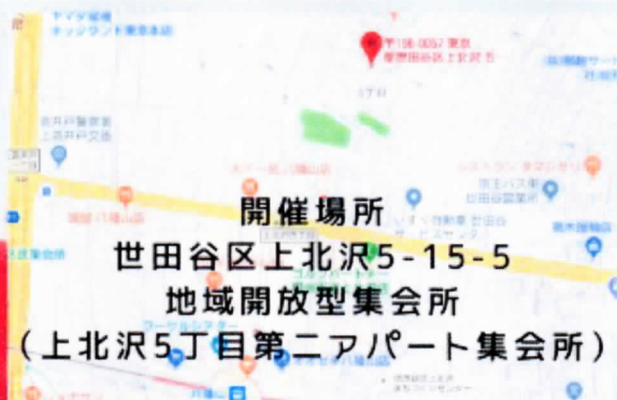
対象:2歳-幼児  
講師:kasumi

## チアダンス

16:30-17:15

チアの基礎を  
身につけよう!

対象:幼児 小学生  
講師:kasumi



参加費:500円  
(各プログラム 親子1組)  
手ぶらでご参加ok  
地域ボランティアスタッフ数名