

# 第4回

## はじめのいっぽ

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。

第4回はじめのいっぽ開催日:12月16日(月)

### 書道教室

9:30-10:15

大人の習字教室  
あなたの字も美しく  
対象:老若男女問わず

### ポップピラティス

午前の部10:30-11:15

午後の部14:00-14:45

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  
運動が苦手な方もできる  
アクティブクラス

### 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

### クリスマス会

13:00-13:45

リトミック、ゲーム  
などみんなでワイワイ  
クリスマス会  
対象:どなたでもok

### リラックスヨガ

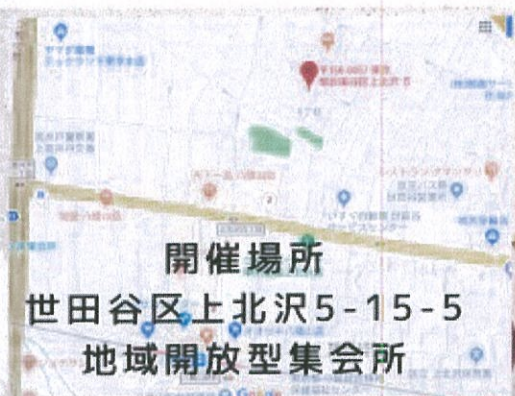
15:00-15:45

心地よいリラックス  
ヨガで健康に  
対象:老若男女問わず

### 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



参加費:500円  
(各プログラム 親子1組)  
手ぶらでご参加ok  
赤ちゃん見守りスタッフ数名