

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。

第5回はじめのいっぽ開催日:2020年1月20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:老若男女歓迎
講師:eriko

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

NEW

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

NEW

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

開催場所

世田谷区上北沢5-15-5
地域開放型集会所



参加費:500円

(各プログラム 親子1組)

手ぶらで参加ok

地域ボランティアスタッフ数名

協力 世田谷区社会福祉協議会

主催 地域サービスせたすぎ自由広場HR

ご予約はこちらから

setasugi.hr@gmail.com

090-1848-3319