

令和8年度

いきいきママのリフレッシュ教室

エアロビクスやステップ体操など汗をしっかりとかく運動と、お家でできる簡単なヨガや腰痛・肩こり予防の体操などを行います。お子さんが学校の時間を利用して運動不足解消・ストレス発散させましょう！

【日程】 金曜日 11:00~12:00

期	スタート時期	詳細日程				
1期	4月10日~ (全9回)	4/17	4/24	5/8	5/22	5/29
		6/12	6/19	6/26		
2期	7月24日~ (全6回)	7/31	8/7	9/11	9/18	9/25
3期	10月9日~ (全9回)	10/16	10/23	11/6	11/20	11/27
		12/4	12/11	12/18		
4期	令和9年1月15日~ (全9回)	1/22	1/29	2/12	2/19	2/26
		3/5	3/12	3/26		

☀ 初めて教室にご参加されるママさんを対象に、初回限定で無料体験できます。

☀ 7月24日・31日、8月7日、令和9年3月26日は、託児(実習時間内)付きスペシャルレッスンを開催します。※事前申し込みが必要です

【対象者】 おおむね 50 歳未満 育児期女性

【参加費】 1回 560円

【準備物】 運動のできる服装、室内シューズ、タオル、水分

【その他】 実習後にトレーニングジム、温泉、プールの利用ができます。
(水着やタオルをご持参ください)

【問合先】 クアハウス今治 ☎ 47-0606

この教室は、今治市委託事業（生活習慣改善事業）です。