

令和8年度

託児あり
(実習時間内)

いきいきママのリフレッシュ教室

時間: **11時~12時** ※事前申し込みが必要です

7月24日(金) 「ダンスエアロ」

歩く動作から始めるので初めての方にもおすすめ😊
大きく動いてしっかり汗をかきましょう🔥

8月7日(金) 「ポルドフラ」

歩く動作から始めるので初めての方にもおすすめ🌟
大きく動いてしっかり汗をかきましょう🔥

講師 フリーインストラクター **築山 紘香** 先生

7月31日(金) 「ベーシックyoga」

初めての方も身体が硬い方にもおすすめ😊
1つ1つのポーズを丁寧にとりながら、自分の身体に合った
アライメントを探し、心身を整えていきます🙏



令和9年3月26日(金) 「リラックスyoga」

初めての方や動くのが苦手な方にもおすすめ😊
凝りや張りを感じる部位をほぐしていきます🔥

講師 フリーインストラクター **越智 友海** 先生

定員:各クラス 35名

参加料:各回 560円

準備物:水分、 室内シューズ、 ヨガマット

その他:託児ご希望の方は、水分・着替え・おむつをご準備ください
実習後は、トレーニングジム、プール、温泉の利用ができます
(水着やタオルをご準備ください)

問合せ: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。