

キッズスポーツルーム プログラムしょうかい

いろいろなうんどう してみよう！

対象 ① 2～3歳
② 4～6歳（未就学児）

定員 ①②各先着8名

いろいろなゆうぐをつかって
サーキットうんどうを
してみよう！

親子なかよく

対象 2～3歳とその保護者

定員 先着8組16名

親子と一緒に運動をして
コミュニケーション&
リフレッシュ！

おやMOTTO！！ ～大人も もっと運動しよう～

対象 いろいろなうんどうしてみよう！に参加している
お子様の保護者

定員 先着8名

内容 映像による30分程度の簡単なエクササイズ

これから運動を始めようと思っている方、最近カラダを動かして
いないと感じている方にオススメのプログラムです。
服装は自由です！お気軽にご参加ください！

バルドラール浦安アリーナ（屋内水泳プール）

☎047-304-0030