

# 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