



お子様連れで安心

ママ♥フィットネス



そろそろ自分の為に運動したいけれど、子どもを置いてはいけないし、自分の時間の為に子どもを預けるのも気が引ける・・・。
 そんなママさんにうえだミックススポーツクラブからうれしいお知らせです。
 お子様と一緒に参加できる、ママさんを対象としたフィットネス講座が始まります。
 フィットネス中は同じフロアでお子様を遊ばせておけるので安心。
 託児スタッフがお子様を見守ります。
 お子様と一緒に楽しめる運動も行いますので、この機会にぜひご参加ください。

日時： 毎週月曜日 10時～11時

場所： 塩田公民館

対象： 未就園児をお持ちのママ

料金： 会員 1回300円、 非会員 1回500円

内容

1月

21日からスタート!!



- 21日...ストレッチ&リンパ
- 28日...エアロビクス

2月

- 4日...バランスボール
- 11日...休み
- 18日...ストレッチ&リンパ
- 25日...エアロビクス

3月

- 4日...バランスボール
- 11日...ママバレエ
- 18日...ストレッチ&リンパ
- 25日...エアロビクス

持ち物: タオル、水筒

～バランスボール～

運動靴、バランスボール(ある方)

～ママバレエ～

汚れても良い靴下

～ストレッチ&リンパ～

ボディークリーム(ある方)、ストレッチマット(ある方)

～エアロビクス～

運動靴

動きやすい服装で
お越しください。

お問合せ・お申し込みは・・・



MIX SPORTS

地域総合型スポーツクラブ

うえだミックススポーツクラブ

☎0268-71-5392 (GO! ミックに!)

〒386-1312 上田市本郷752-2 神津テナント1階

e-mail : club@u-mixsports.com

HP: www.u-mixsports.com



