

NEW

成育体操・ママの為のバレエピラティス



成育体操

ゴールデンエイジと呼ばれる3歳児～10歳になるまでの期間は運動神経が発達する期間です。その前のプレとして成育体操を通じて身体を鍛えること、挨拶や礼儀、人との関わりなど子供たちの豊かな精神と健やかな身体育成につながるように指導します。

ママのためのバレエピラティス

いつも忙しいママに自分の身体と向き合う時間を！

- ・リフレッシュ・体力強化にピラティスとストレッチ
 - ・体型改造にはバレエエクササイズ
- 2つのいいところ取りで、自分の時間を楽しんでリフレッシュしてください。

成育体操

専門の指導員が1人1人にあった運動を丁寧に教えます。

第1水曜日 10:00～10:40

対象者 1歳半～3歳

1レッスン 1,500円

親子成育体操

お子さまとストレッチ・運動をして親子の楽しい時間に！

第2水曜日 10:00～11:00

対象者 歩行可能なお子様と親御さん

1レッスン 2,000円

ママの為のバレエピラティス

初めてでも安心！

お子様連れ専用です。自分のリフレッシュ時間を！

第3水曜日 10:00～11:00

対象者 お医者さんに運動許可が出ている方

1レッスン 1,500円



お申込方法

MAILでお申し込みください

clearlun.oita@gmail.com

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・飲み物
- ・タオル
- ・ヨガマット(ピラティスのみ)

Clear Lunダンスセラピー

〒870-0592 大分市下郡北3丁目-26-10
フクシンビル3F



Instagram Facebook