

親子
で

¥0

無料イベント レッスン

EVENT LESSON

2024年

8/24 土 9/16 祝

親子でヨガ

時間

10:00 ~ 11:00

親子で触れ合いながら、ヨガを楽しみます。
いっばい伸びて、一緒に笑って、
心もカラダもリフレッシュ!



親子でエアリアルヨガ

時間

11:15 ~ 12:15

親子ペアでハンモックに乗ったり
包まれたり。
ビヤビヤ・ドキドキ、普段はで
きないヨガアーサナ(ポーズ)
を楽しみます。



親子で遊びながらトレーニング

時間

12:30 ~ 13:30

親子で助け合って色んな動き
にチャレンジ。バランスボール、
トランポリン、ハリーポッターの
ように飛ぶ、など笑いがいっぱ
いのトレーニング。



親子で体幹トレーニング

時間

13:45 ~ 14:45

ウォーターバックやメディシ
ンボールなどを使用して、親子で
協力しながら一流スポーツ選手
もしている体幹トレーニングを体験



親子でキックボクササイズ

時間

15:00 ~ 16:00

体幹は勿論、キックやパンチで
全身の筋肉を使います。
親子で汗のような汗をかいて
スッキリ!



令和6年度豊中市
健康づくり支援事業
補助金交付事業

開催場所

トレーニングスタジオ
Splus

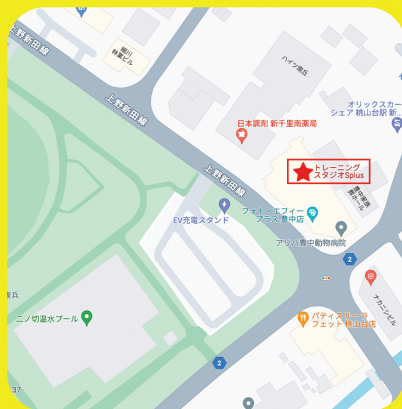
〒560-0084

豊中市新千里南町2-6-12

トーエイビル303号室

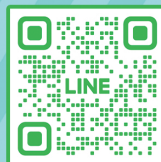
(入り口はビル北側非常階段から3階)

☎ 090-6552-7372



ご予約 お問い合わせ

公式LINE



ホームページ



instagram



Splus

