

はじめての方大歓迎!!

プラザベビトレヨガ

ワンコイン体験会

ワンコイン
体験会
500円

赤ちゃんといれあいながら、ママ自身の体も心も整うベビトレヨガ。
抱っこや寝かしつけで凝り固まった体をやさしくほぐし、体幹を無理なくサポートします。
赤ちゃんの発達を促す動きを取り入れながら、親子で笑顔になれる時間を過ごしませんか？
育児の合間のリフレッシュに、そして親子の絆づくりに。

「気になっていたけど、まずは体験してみたい」

そんな方におすすめの **ワンコイン体験会** です！

【開催日時】 令和8年4月16日(木) 10:30~11:30

【対象】 首が据わった頃~2歳頃のお子様と保護者

【定員】 10組(先着順)

【会場】 徳島市立青少年交流プラザ(論田町中開47番地)

【持ち物】 動きやすい服装・水分補給できるもの・バスタオル

こんな方におすすめ

- ♥ 赤ちゃんと一緒に運動したい
- ♥ 育児のリフレッシュをしたい
- ♥ ママ同士で交流したい
- ♥ 姿勢改善や体幹を鍛えたい



【申込方法】

徳島市立青少年交流プラザまで電話にてお申込みください。
申込開始: 3月17日(火)9:30~

TEL: 徳島市立青少年交流プラザ(088-662-4645)

WEB: 徳島市体育振興公社(<https://www.tokushimacity-sports.or.jp>)

