

はじめての 親子体操&ポッチャ

～運動の楽しさを体感しよう！～

体操遊びでリズム感・柔軟性・体幹を育み、
年齢や体力に関係なく、誰でも参加できる
ポッチャが体験できます！

日程

10月13日 (月・祝)

時間

10:00 ~ 12:00 (9:45受付開始)

場所

TAC中野 TAC2スタジオ (中野区中野2-14-16)

対象

3歳以上のお子様とその保護者
※~39歳までの中野区在住・在勤の方
※先着10組程度 (要予約)

持ち物

運動しやすい服装でお越しください。
体育館シューズ・飲み物・タオル等
※更衣室はご利用いただけません。

参加費

要予約・無料

【要予約】

お申込・問い合わせ
詳細はこちら ↓↓



主催 中野若者会議第4期 (若者×健康チーム)

協力 TAC中野 東京アスレティッククラブ