5月6月7月 開催！

ワンコイン ベビーレッスン

4月3日(月) 11時～ お申し込み受付開始！

ベビーヨガ

対象

生後６ヵ月(首座りしてから)～
未就園児のお子様と保護者様

曜日/時間

火曜日 10:45～11:30
木曜日 10:45～11:30

※詳しい日程については裏面カレンダーをご覧ください。

うえじょ
上所先生

ヨガの呼吸とポーズで
赤ちゃんと一緒に楽しく
体を動かします♪

親子で体の使い方を学びながら
スキンシップを楽しみます。
産後の骨盤調整やダイエットや
ストレス軽減にも効果的です。

体が硬くても簡単に行える動きで
ヨガが初めての方にも安心して
ご参加いただけますよ。

今しかできないヨガを
楽しみましょう♡

ベビースイミング

対象

生後６ヵ月(首座りしてから)～
未就園児のお子様と保護者様

曜日/時間

(内15分は準備体操)
金曜日 10:45～11:30
土曜日 14:00～14:45

※詳しい日程については裏面カレンダーをご覧ください。

黒田コーチ　山本コーチ

はじめての習い事、
堂々の１位！

０歳から始められる習い事で
親子のスキンシップにより
五感が育まれ脳の発達を促します。

水中でたくさん体を動かすので
その後ぐっすりと
眠ってくれる事も♪

子育て中の仲間やコーチ達と
育児の話をしながら
楽しみましょう♡

入会金・年会費　０円!!
面倒なお手続きも なし！

1回 500円(税込)

スイミングでも
ヨガでも使えます！

ヨガ＋スイミングで
最大 32 回
通って頂けます★

フリー券　7,850円(税込)
１０回券　4,250円(税込)(1回あたり425円)
５回券　2,300円(税込)(1回あたり460円)

turtle workout
〒519-0124
亀山市東御幸町231
☎0595-82-6760

電話受付時間
平日 10:00～20:00
土曜 10:00～20:00
日曜 10:00～14:00

TURTLE_WORKOUT_2006

☆＝スイミング　♡＝ヨガ

スケジュールカレンダー

5
MAY / 2023

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

6
JUNE / 2023

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

7
JULY / 2023

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

レッスンについて

対象　生後６ヶ月(首座りしてから)～
未就園児のお子様と保護者様

定員　1レッスン 15組 (最少催行人数 3組)
※前日までに最小催行人数に満たない場合は休講となります。

時間

スイミング	ヨ ガ
(金)10:45～11:30	(火)10:45～11:30
(土)14:00～14:45	(木)10:45～11:30
（内15分は準備体操）	

持ち物

スイミング
- 水着(自由)
- スイミングキャップ
- 水遊び用オムツ
- タオル
- 替えのオムツ

(浮具はこちらで用意いたします)

ヨ ガ
- 動きやすい服装
- お飲み物
- お子様を寝かせるタオル (気になる方のみ)

料金

1回500円!(税込)　面倒なお手続きもなし!!
入会金・年会費 必要 なし！

お得

フリー券(通い放題)	7,850円(税込)
10回券	4,250円(税込)
5回券	2,300円(税込)

スイミングでもヨガでも使って頂けます！※キャッシュレス決済・クレジットカード決済はご利用いただけません。

予約　事前予約制です。
前日の19:00まで受付。
※キャンセル時は必ずご連絡ください。