

親子教室



親子で楽しく教室に参加してみませんか？

★親子リトミック★

リトミックとは身体全体で音楽を楽しく学びながら、子供たちの持っているあらゆる能力を引き出すための教育です。また音感、情操教育としてはもちろん、言語、数、感覚などの様々なテーマに沿って集中力や感性豊かな心を育てます。

★ママのシェイプエクササイズ★

産後の体を引き締めたい！リフレッシュしたい！
お子様と一緒に楽しみながらシェイプアップしていきます。
ピラティス・ヨガ・エアロビクスを取り入れ、身体を引き締め、骨盤の歪みを改善し、心と身体をダブルケアしていきましょう。

★親子でバランスボール★

バランスボールで産後ケアを行っていきます。ボールに乗って弾む事でカラダの歪みを整えたりエクササイズを行うことにより、全身の筋力アップ！！理想のボディを皆さんと楽しみながら作っていきましょう！！お子さんの様子を見ながら、ママとお子さんが寄り添いながら行う事も出来ますので安心してリフレッシュして下さい。

★ママの美ボディシェイプエクササイズ★

ひきめたい！リフレッシュしたい！そんなママのためのエクササイズ！
ピラティス、エアロビクス、ヨガを取り入れ、しなやかに美しいカラダをめざしシェイプアップしていきます。お子さまと楽しみママのペースで安心してリフレッシュして頂けます。身体を引き締め、骨盤の歪みを改善し、心と身体をダブルケアしていきましょう。一般女性も参加できます。

| 教室名 | 曜日 | 時間(h) | 講師 | 場所 | 定員(人) | 受講料 | 申込日 | 申込時間 |
|-------------------|----|-------------|--------|-------|-------|-------|------|-------------|
| ママのシェイプエクササイズ | 火 | 10:05~11:05 | 杉野 千津子 | スタジオ | 25組 | 5,100 | 9/12 | 10:45~11:00 |
| 親子でバランスボール | 火 | 13:00~13:50 | 熊崎 奈々絵 | エコホール | 15組 | 5,100 | 9/12 | 13:45~14:00 |
| 親子リトミック I | 水 | 10:10~11:00 | 水野 裕子 | エコホール | 25組 | 3,060 | 9/13 | 10:05~10:20 |
| 親子リトミック II | 水 | 11:10~12:00 | 水野 裕子 | エコホール | 25組 | 3,060 | 9/13 | 11:30~11:45 |
| ママの美ボディシェイプエクササイズ | 金 | 13:00~14:15 | 杉野 千津子 | エコホール | 25組 | 5,600 | 9/1 | 12:45~13:00 |

ママのシェイプエクササイズ

親子でバランスボール

親子リトミック I・II

ママの美ボディエクササイズ

| | | | | | | | | | |
|-----|--------|------|--------|-----|--------|-----|-------|------|--------|
| 第1回 | 9月19日 | 第6回 | 11月7日 | 第1回 | 9月27日 | 第1回 | 9月8日 | 第6回 | 10月27日 |
| 第2回 | 9月26日 | 第7回 | 11月14日 | 第2回 | 10月4日 | 第2回 | 9月15日 | 第7回 | 11月10日 |
| 第3回 | 10月3日 | 第8回 | 11月21日 | 第3回 | 10月25日 | 第3回 | 9月22日 | 第8回 | 11月17日 |
| 第4回 | 10月24日 | 第9回 | 11月28日 | 第4回 | 11月8日 | 第4回 | 9月29日 | 第9回 | 11月24日 |
| 第5回 | 10月31日 | 第10回 | 12月5日 | 第5回 | 11月22日 | 第5回 | 10月6日 | 第10回 | 12月1日 |
| | | | | 第6回 | 11月29日 | | | | |

ママのシェイプエクササイズ
ママの美ボディシェイプエクササイズ

対象：親+お子様 (0歳~2歳)

親1人+お子様1名

親子リトミックI

対象：親+お子様 (1歳~2歳)

親子リトミックII

対象：親+お子様 (2歳~3歳)

親子でバランスボール

対象：親+お子様 (0歳~未就学児)

■お問い合わせ

エコハウス138 指定管理者

TEL:(0586)47-7138