

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Ⅰ・Ⅱ★

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。

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Ⅰ	火	10:10～11:25	杉野 千津子	エコホール	25組	5,600	4/3	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	4/3	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	4/11	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	4/11	11:45～12:00
ママのシェイプエクササイズⅡ	金	13:00～14:15	杉野 千津子	エコホール	25組	5,600	4/6	12:30～12:45

ママのシェイプエクササイズⅠ 親子でバランスボール

第1回	4月10日	第6回	5月15日
第2回	4月17日	第7回	5月22日
第3回	4月24日	第8回	5月29日
第4回	5月1日	第9回	6月5日
第5回	5月8日	第10回	6月12日

親子リトミックⅠ・Ⅱ

第1回	4月25日
第2回	5月9日
第3回	5月23日
第4回	5月30日
第5回	6月13日
第6回	6月27日

ママのシェイプエクササイズⅡ

第1回	4月13日	第6回	5月25日
第2回	4月20日	第7回	6月1日
第3回	4月27日	第8回	6月8日
第4回	5月11日	第9回	6月15日
第5回	5月18日	第10回	6月22日

ママのシェイプエクササイズⅠ・Ⅱ

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