

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

第1回	9月19日	第6回	11月7日
第2回	9月26日	第7回	11月14日
第3回	10月3日	第8回	11月21日
第4回	10月24日	第9回	11月28日
第5回	10月31日	第10回	12月5日

親子でバランスボール

第1回	9月19日	第6回	11月14日
第2回	10月3日	第7回	11月21日
第3回	10月24日	第8回	11月28日
第4回	10月31日	第9回	12月5日
第5回	11月7日	第10回	12月12日

親子リトミック I・II

第1回	9月27日
第2回	10月4日
第3回	10月25日
第4回	11月8日
第5回	11月22日
第6回	11月29日

ママの美ボディエクササイズ

第1回	9月8日	第6回	10月27日
第2回	9月15日	第7回	11月10日
第3回	9月22日	第8回	11月17日
第4回	9月29日	第9回	11月24日
第5回	10月6日	第10回	12月1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