

子育てを楽しむためには、赤ちゃんはもちろんママも元気&キレイでイキイキが一番！



4月より
スタート!

BE BE

GYMNA×BE BE

ママと赤ちゃんのためのワクワク運動教室
産後ママのボディケア&ベビーエクササイズ

4/4 第1回 (水)

【レッスン会場】 群馬県前橋市下川町31-11
ジムナ・前橋スタジオ (前橋南モール近隣)
【費用】 1,000円 (5月までキャンペーン価格)



0-1歳児 ひよこクラス

ママと一緒に♪ハイハイ赤ちゃんクラス

① 10:00~11:00



1-2歳児 きりんクラス

ママと一緒に♪ヨチヨチ赤ちゃんクラス

② 11:30~12:30



2-6歳児 ゾウさんクラス

ママとお友達と一緒に体をたくさん動かそう♪

③ 13:00~14:00

持ち物：タオル (床に敷くため)
動きやすい服

すぐにできる!
体型リカバリー
& ベビー
エクササイズ

ママ同士で
楽しい何でも
話せる空間♪
赤ちゃんもママも
ニコニコ♪

プロから学ぶ
知ってて
よかった
子育て知識♪

第2回
5/10

第3回~
6月から
毎週1回

6月から本格レッスン
として開始予定。
詳細はホームページ等
でご確認いただけます。

GYMNA×BE BE (ジムナ・ベベ) は
ママ同士でワイワイ♪気兼ねなく話せる空間で、
プロから教わる体型リカバリーエクササイズ♪
心と体のストレス発散しましょう!



講師 神尾 直子

日本体育協会公認エアロビクス上級コーチ
JKFA エグゼクティブディレクター

私立共愛学園高等部 (群馬県) 出身。
自身の育児経験から、ママと赤ちゃんのためのエクササイズを考案。
今現在全国に普及している産後ケア・ベビーエクササイズの第一人者。
高崎保育専門学校での講師を20年間務める。「産科婦人科器出張 佐藤病院」
「医療法人愛弘会 横田マタニティ・ホスピタル」にてマタニティ・
ベビーピクスを指導。その他、競技エアロビクス、キッドピクス (子供の
エアロピクス)・ヒップホップなどの普及に努める。

詳しい内容は
HP または →

☎ 027-289-5705
gymna@jp.bigplanet.com

保育園・幼稚園
イオン高崎でも
開催しています!

出張レッスン開催中♪
依頼のご相談承ります!

SPORTS AEROBIC HIPHOP BREAKIN' JAZZ KID'S DANCE

ジムナ・ダンススタジオ

一般社団法人
日本こどもフィットネス協会認定クラブ

GYMNA DANCE STUDIO

🔍 ジムナ
http://ap-gymna.com