



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・プラス

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	講師	場所	定員(組)	受講料	申込日	申込時間
ママのシェイプエクササイズ	火	10:00～11:00	杉野 千津子	スタジオ	25	¥5,100	9/4	11:00～11:15
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	¥5,100	9/4	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	¥3,060	9/12	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	¥3,060	9/12	11:45～12:00
ママのシェイプエクササイズ プラス	金	13:00～14:15	杉野 千津子	エコホール	25	¥5,600	9/7	12:30～12:45

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

ママのシェイプエクササイズプラス

第1回	9月18日	第6回	11月6日
第2回	9月25日	第7回	11月13日
第3回	10月2日	第8回	11月20日
第4回	10月23日	第9回	11月27日
第5回	10月30日	第10回	12月4日

第1回	9月26日
第2回	10月3日
第3回	10月31日
第4回	11月14日
第5回	11月28日
第6回	12月12日

第1回	9月14日	第6回	11月16日
第2回	9月21日	第7回	11月30日
第3回	9月28日	第8回	12月7日
第4回	11月2日	第9回	12月14日
第5回	11月9日	第10回	12月21日

対象	ママのシェイプエクササイズ	親＋お子様(0～2歳)
	ママのシェイプエクササイズプラス	親＋お子様(0～3歳)
	親子リトミックⅠ	親＋お子様(1～2歳)
	親子リトミックⅡ	親＋お子様(2～3歳)
	親子でバランスボール	親＋お子様(0～未就学児)

親1人＋子1人

親1人＋子2人まで

■お問い合わせ

エコハウス138 指定管理者

TEL:(0586)47-7138