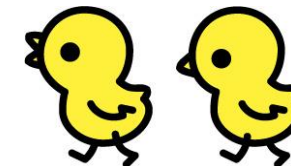




子育て応援 教室



2018年10月

	教室名	対象	その他	必要なもの	男性 の 入場	内容	料金	日程
①	ベビーマッサージ	生後2ヶ月～1歳までの お子さまと お母さん	お母さん1人につき お子さま1人まで	バスタオル	×	お母さんが赤ちゃんと 触れ合いながら コミュニケーションの 方法を紹介します	1回¥870 (体験期間 ¥500) 10回コース¥6,480	火曜 9:30～ 水曜11:00～
②	産後3ヶ月からの ピラティス	生後3ヶ月～2歳までの お子さまと お母さん	お母さん1人につき お子さま1人まで	シューズ不要	×	産後のからだを考えて 体を動かします。 お子さまと一緒に参加できます。	1回¥500	不定期
③	ママエアロ	1歳～3歳までの お子さまと お母さん	お母さん1人につき お子さま1人まで	お母様のみ シューズ必要	×	ストレッチ、筋トレ等を含めて 全身を動かします。 運動不足が気になるママに。	1回¥870 (体験期間 ¥500) 10回コース¥6,480	水曜14:00～
④	親子体操教室	1歳～4歳までの お子さまと 保護者の方	お母さん1人につき お子さま2人まで	シューズ不要	○	リズムに合わせた運動や成長に 必要なからだの使い方を 親子で身に付けていきます。	無料	毎月第2・4 土曜日

- ①、③教室について 1回ずつご参加の場合は、申込不要です。当日の1時間前から受付を開始しております。(9:30開始の教室は9時から)
ただし、満員の場合は参加できない場合もございます。あらかじめご了承ください。
10回コースでお申込みの場合は、受付での申込が必要です。10回の内、3回まではお休みされても別の教室に振替えることができます。
(一部教室を除く)
- ②教室について 不定期での実施となります。日時については、お問い合わせください。
- ④教室について 月ごとにお申込みが必要となります。(電話予約可)

※トレーニングルームには、保健師が常駐しています。ちょっとした疑問、悩みなどを話してみませんか？