

# ママの骨盤エクササイズ & 親子ヨガリズムミック教室



お子さんと一緒に楽しく参加できる教室です！

☆日 時 [第7期] 1月6日から2月3日まで (全5回)  
[第8期] 2月17日から3月17日まで (全5回)  
金曜日の10:00から11:00まで ※入場は9:45から

☆場 所 一宮市ゆうゆうのやかた 1F 和室

☆講 師 一般社団法人 親子コミュニケーション協会 認定講師

☆定 員 11組 (コロナ感染防止の為限定募集)

☆対 象 親子 ※お子さんの年齢は生後6ヶ月から3歳(未就園児)まで

☆受講料 2,550円/各期(5回分) ※初回限定お試し 510円/1回

☆申 込 [第7期] **12月9日**から [第8期] **1月13日**から

以後開講するまで先着順に受付を行い、定員になり次第締め切ります。

※電話申込みにて予約することはできますが、予約後1週間以内に入金をお願いします。また定員に達していない場合は当日申込みも可能です。

※申込み後のキャンセルは、初回開催日の**3日前**まで受け付けます。

(電話可) 領収証と印鑑をお持ちのうえ事務所までお越しください。

☆主 催 一宮市ゆうゆうのやかた 指定管理者 TEL 0586-61-6281  
〒494-0004 一宮市北今字再鳥一 23 番地

詳しくは事務所までお問い合わせください。

[裏面参照]

# ママの骨盤エクササイズ&親子ヨガリズムミック

## ☆開催日

第7期	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
	1月6日	1月13日	1月20日	1月27日	2月3日
第8期	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
	2月17日	2月24日	3月3日	3月10日	3月17日

## ☆教室風景・内容



産後ママの骨盤調整・エクササイズを通してキレイなからだを作しましょう☆  
またお子さんの体へも働きかけ、ヨガを含むポーズやリズム遊び・音楽に合わせて体を動かすことを通し、ママとお子さんがふれあいながら一体となって楽しみ、精神的充足、リズム感覚の育成、柔軟性に富んだ身体作りや体力の向上、ストレス発散など、心と体を育み健康の保持増進、そして活力を養います♪

## ☆服装・持ち物

動きやすいパンツスタイル、タオル、飲み物、普段のお子様のお出かけの用意

## ☆その他

- 教室を受講する場合は規約内容の確認をお願いします。※申込時に配布
- 教室開催中に起きた事故やケガについては、応急の手当てはいたしますがその後の責任は負いません。
- 初回限定のお試しは開催日であればいつでも参加できます。
- 教室終了後に施設を利用される場合は、別途入館料が必要となります。