

平成25年度 第1回佐倉市民体育館独自事業

申し込み受付中!!

~ママとベビーのリフレッシュ体操 全4回~

育児で起こりやすい腰痛や肩こりの予防・解消のためのストレッチ、ボディラインの引き締めを目的とした筋力トレーニングや体操で、ママのリフレッシュや体力づくりをおこないます。
また、赤ちゃんと楽しむ手遊びやベビーマッサージなども交えながら、親子の触れ合いを深めます。



日時 **6**月**27**日. **7**月**4**日. **11**日. **18**日

毎週木曜日 午前10時30分~正午

週別のプログラム概要!!

- 1回目: 肩こり・腰痛の予防解消エクササイズ
- 2回目: 抱っこで筋トレ、代謝もアップ
- 3回目: おなか回りですっきり骨盤エクササイズ
- 4回目: エアロビクスで楽しく脂肪燃焼
- 各回共通: ベビーマッサージや親子で楽しめる手遊びと体操



ママとゼロ歳児
“ママとベビーのリフレッシュ体操”の様子
佐倉市民体育館柔道場 平成24年9月~10月

対象 首の据わった0歳児とその母親

定員 20組40名

参加費 全4回 2,000円 (保険料を含む)

講師 河辺 幸子

- ・健康運動指導士
- ・日本マタニティーフィットネス協会ベビービクスインストラクター

持ち物 大きめのタオル (赤ちゃんを寝かせるのに敷くもの、飲み物など)

申し込み期限 6月20日 ※ 定員に達しない場合は延長します。お問い合わせください。



去年は17組の
ママ・ベビが参加しました。
友達できるといいね!!



平成24年度事業の様子
佐倉市民体育館柔道場