

歩けるようになったお子様と



シエイプ ママボディ 3

前半はストレッチポールを使って背骨をゆるめながら体を整えます。
後半はコアトレーニングを中心に、インナーマッスルを鍛え、脂肪燃焼効果を高め、美ボディを目指します。
親子のふれあい体操、お子様とママ同士の交流も図る事ができます。
ご要望にあったプログラムのご提案も行います。



【対象】 1歳0ヶ月から2歳0ヶ月までの歩けるお子様と母親

【日程】 毎月第2・4水曜日15:00~16:00

※ 詳しくは、裏面をご確認ください。

【定員】 各クラス定員10組

【参加費】 1,840円(税込) / 月2回

【場所】 リズムエクササイズ室

【持ち物】 運動できる服装、抱っこ紐

室内用シューズ(上履き)、大きめのタオル



※ スクール受講日の駐車料金は100円となります。

※ お子様とご一緒にご参加ください。

※ ご兄弟など他のお子様を連れての参加は出来ません。

監修 大久保 裕美 (おおくぼ ゆみ)

(社) 日本親子体操協会常務理事 児童学修士 認定心理士

(医療法人) 山王病院 産前運動アドバイザー

(医療法人) 共立習志野台病院産前産後アドバイザー

(財) 日本コアコンディショニング協会アドバンストレーナー ひめトレ教育トレーナー

2015 BEST BODY JAPAN 京都大会3位・日本大会出場

申込み・お問合せ 船橋アリーナ総合案内事務室 047-461-5611

平成30年度 シェイプママボディ3開催日程表

開催日 休館日

※スクール参加時の駐車料金は100円になります。駐車券を割引券と交換してください。

なお、駐車場満車により駐車いただけない場合もございます。公共交通機関ご利用等のご協力をお願い申し上げます。

4月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

5月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

6月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

7月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

9月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

10月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

11月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

12月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

1月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

3月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						