

親子で

# シェイプママボディ1

子供は生後6ヶ月頃から記憶が残ると言われております。  
親子のふれあい体操も行いながら、コミュニケーションをとっていきましょう。  
産後のママの運動不足解消とシェイプアップも同時に行ないます。ママボディメイクに  
比べて、エアロビクスの時間が長めです。  
全身をつかってトレーニング脂肪燃焼効果を高めましょう！  
また、同じ年齢のお子様を持つお母様同士の情報交換の場としても大きな役割をして  
おります。赤ちゃんがすくすく健やかに成長するよう楽しく抱っこ紐を使ったオリジナ  
ル体操をしましょう！！

【対 象】 0歳6ヶ月から1歳6ヶ月までの幼児と母親

【日 程】 第1・第3水曜日 15:00~16:00

【定 員】 各クラス定員 15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】 運動しやすい服装、室内シューズ、抱っこ紐

- ※ 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

# 平成30年度 シェイプママボディ1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							