「赤ちゃんと産後ママの！エクササイズ」募集状況

江南 SC　（横越総合体育館　025-385-4477）

木曜　10:00～11:00

【秋期（10 月～12 月）】空き状況 残り 5 枠

【冬期（01 月～03 月）】空き状況 残り － 枠

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

『赤ちゃんと産後ママの！エクササイズ』 とは…？

親子のふれあいを通して、ママのからだケアを目的としたエクササイズ(ストレッチ・筋トレ・有酸素運動など)と、赤ちゃんの抱っこや遊びによって五感を刺激し、神経発達を促す運動プログラムです！

■対象…生後 3～12 ヶ月の乳児と母親

■参加費…１回 600 円

■講師…渋谷 百合子【チーム SPOFIT 新潟】（OKJ エアロビックファミリー認定インストラクター）

■申込み…施設（025-385-4477）にお問合せください

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝



