

平成26年度 山形県総合運動公園

# 親子フィットネス教室講師募集

未就園児までの親子が対象です

子どもとママのスキシップで

子どもの自然な運動発達を促します

親子の愛情を育みましょう

成長の過程をつぶさに観察できます

親子フィットネスとは子どもに馴染みのある童謡や音楽に合わせて、子どもと触れ合いながら楽しく全身の筋肉を動かす有酸素運動です。子どもの発育発達に合わせたプログラムになっており、スキシップと語りかけによって親子の信頼関係を深め、子どもの言葉の発達、全身での音への即時反応、平衡感覚の向上など知的発達を促していく効果もあります。また、他の子どもと一緒に活動することで創造力や協調性なども養え、子どもの成長の過程をつぶさに観察することができます。

## 4月14日より来年3月まで全28回開催いたします

(月3回程度の開催となります。日程詳細については別途お問い合わせください)

曜日/時間：月曜日 11:30～12:45

講師：須藤 留美子 先生

(日本マタニティフィットネス協会公認インストラクター)

受講料：¥700（チケット制）

¥2,000/3回の割引チケットもございます

※チケットは アフターピクス・親子フィットネス 全て共通でご利用いただけます。（年度内有効）



お申込み・お問い合わせ

## 山形県総合運動公園

☎ 023-655-5900