

アフタービクス&親子フィットネス

子どもとママのスキンシップで親子の愛を育みましょう!

主催 山形県総合運動公園 指定管理者 株式会社モンテディオ山形
 場所 山形県総合運動公園内 剣道場
 参加料 1回券：700円 3回券：2,000円
 ※チケットは 両教室においてのみ共通でご利用いただけます。(年度内有効)
 申込方法 各回開催前日までに、別紙申込用紙に必要事項をご記入のうえ提出いただくか、参加する旨の連絡をお願いします。
 曜日・時間 月曜日 アフタービクス 10:00~11:15 親子フィットネス 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)
 持ち物等 運動できる服装で、屋内シューズを持参ください。また、アフタービクス参加の方は、バスタオルもご持参ください。

アフタービクス

産後1ヶ月から
お子さんと参加できます

アフタービクスは産後1ヶ月から始めるスーパーボディエクササイズです。機能回復トレーニング(リカバリーワーク)で出産によるダメージも改善します。音楽に合わせて体を動かせば子育てのストレスもスッキリ解消できます。



親子フィットネス

未就学児までの
親子が対象となります

親子フィットネスは音楽に合わせて、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。スキンシップと語りかけによって親子の信頼関係を深め、子どもの成長の過程をつぶさに観察することができます。



4月13日より来年3月まで全28回開催いたします。

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

《問合せ先》

山形県総合運動公園指定管理者

株式会社モンテディオ山形

TEL 023-655-5900 FAX 023-655-5907
〒994-0000 山形県天童市山王1番1号
Eメール benibana@montedio.co.jp
HP <http://park.montedio.co.jp/>