

# アフタービクス&親子フィットネス

**お子さんと一緒に音楽に合わせて楽しく身体を動かしてみませんか**

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（傷害保険含）

※チケットは両教室共通です。（年度内平成30年3月の最終受講日まで有効）

申込方法 両教室とも、最初の参加日の前日までに別紙申込用紙をご記入・捺印して提出願います。電話等で予約をされて、当日ご記入・捺印いただいても結構です。次回からは参加予約だけお願いします。

曜日・時間 月曜日 アフタービクス 10:00～11:15 ※予約キャンセルの際はご連絡ください。

親子フィットネス 11:30～12:45 ※開催日は下の表をご覧ください。

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）

## アフタービクス

産後1ヶ月から **定員 親子20組**  
お子さんと参加できます

音楽に合わせて、産後の気になる部分をシェイプアップ！してみませんか。身体を動かし思い切り汗を流せば、ストレスも解消できます。お子さんと一緒にチャレンジしてみましょう。



## 親子フィットネス

未就学児までの **定員 親子20組**  
親子が対象です

音楽に合わせて、子どもと一緒に楽しむことができます。ママが元気だとお子さんも笑顔が増えますよね。遊びをとおしてお子さんの新たな発見を見つけることが出来るかもしれませんよ。



**4月10日から来年3月19日まで、両教室ともに全28回開催いたします。**

| 1        | 2  | 3         | 4       | 5  | 6        | 7  | 8        | 9        | 10       | 11       | 12 | 13        | 14 | 15 | 16        |
|----------|----|-----------|---------|----|----------|----|----------|----------|----------|----------|----|-----------|----|----|-----------|
| 4月<br>10 | 17 | 24        | 5月<br>8 | 15 | 22       | 29 | 6月<br>12 | 26       | 8月<br>21 | 9月<br>11 | 25 | 10月<br>16 | 23 | 30 | 11月<br>13 |
| 17       | 18 | 19        | 20      | 21 | 22       | 23 | 24       | 25       | 26       | 27       | 28 |           |    |    |           |
| 20       | 27 | 12月<br>11 | 18      | 25 | 1月<br>15 | 22 | 29       | 2月<br>19 | 26       | 3月<br>12 | 19 |           |    |    |           |

【問合せ先】

TEL 023-655-5900 FAX 023-655-5907

山形県総合運動公園 指定管理者

〒994-0000 山形県天童市山王1番1号

Eメール benibana@montedio.co.jp

株式会社モンテディオ山形 担当係

HP <http://park.montedio.co.jp/>