

赤ちゃんとのスキンシップ！
運動でストレス発散！！
元気なママを応援！！！！

ママの ための 運動教室

7～9月度



■ママのための運動教室とは・・・

「元気なママ」を増やそう！をきっかけに新教室を立ち上げました。温水プールで「ママアクア」と和室で「ママトレ」の2教室です。

ママアクアでは音楽にあわせて、水の中で有酸素運動をおこないます。ママトレではストレッチ、コアトレーニングなど出産により変化したカラダを整えていきます。両教室ともに赤ちゃんとのスキンシップも図っていきます♪

開催要項

- 開催日時 ①ママアクア 毎週木曜日 10:45～11:30 ※7/31は休講
②ママトレ 毎週水曜日 11:00～12:00 ※7/30は休講
- 参加条件 ①生後6か月以上から3歳未満の赤ちゃんかつママ出血がないこと 定員：10組/回
②1か月検診で母子ともに異常がないかつ赤ちゃんが3歳未満なこと 定員：10組/回
※ママ1名に対して、赤ちゃん1名でのご参加となります
- 受講料 800円/1回受講 3,000円/4回受講
※3か月の回数券制で7～9月度のうち申込回数をご受講できます
- 開催場所 ①温水プール ②勤労者総合福祉センター教養文化室
- 持ち物 ①水着一式※赤ちゃんは水遊び用オムツまたは、トレーニングパンツ、水泳帽子着用してください
②タオル、水分補給用飲み物、フィットネスマット ※動きやすい服装でお越しください
※オムツなど必要なものは各自ご準備ください
- 申込開始 6月3日(火)12:00～
- 申込方法 施設設置の申込書に必要事項をご記入のうえ、受講料を添えてお申込みください



公益財団法人体力づくり指導協会 君津市西君津 11-1 www.tairyoku.or.jp/

君津メディカルスポーツセンター TEL.0439-88-0611

K-2506HF-0022