

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

4～6 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 ※5/29 は休講

②ママトレ 毎週水曜日 11:00～12:00 ※4/9, 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4～6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 3月4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/](http://www.tairyoku.or.jp/)

君津メディカルスポーツセンター

TEL.0439-88-0611

K-2503HF-0021