

H30年度

0-3くらぶ

時間 10:30~11:30



「0-3くらぶ」とは・・・

0歳から3歳までのお子さんとお母さんが対象のクラスです。肩の力を抜いて、お子さんとの大切な触れ合いをしませんか♪

ジムナパーク **第1水曜**

ベビービクス・マッサージ
スキンシップ・手遊び・歌・体遊び・体操
パラシュート・抱っこエアロビクス
◆飲み物・動きやすい服装・タオル

おやこ yoga **第1木曜**

親子でふれあいながら
ヨガのポーズや呼吸法で
心身のリラクゼーション
◆ヨガマット or バスタオル

おやこ de 英語 **第2火曜**

キッズ英会話
英語の歌やゲーム

Enjoy photo life **第2水曜**

こどもの可愛い写真を撮ります
10:30から11:30
の間に受付をしてください
先着順

リトミック **第2木曜**

ベビークラス 10:30~11:10
チャイルドクラス 11:20~12:00
音楽に合わせて身体を動かす
ママとスキンシップ

クラス別

フラレアくらぶ **第3火曜**

ベイシックフラ
簡単な曲に合わせて踊る
◆飲み物・動きやすい服装

産後ひきしめ **第3水曜**
エクササイズ

体質改善・姿勢矯正
(骨盤底筋やヒップなど)
◆飲み物・タオル・
ヨガマット or バスタオル

エンジェルクラブ **第3木曜**

ベビーマッサージ・
季節のハーブティー
ママのリラクゼーション
◆バスタオル・飲み物

まめっちょの会 **第4火曜**

親子で楽しむ
わらべうたあそび
親子で楽しめる
絵本の読み聞かせ

イングリッシュ **第4水曜**
タイム

英語の歌・ダンス・
手遊び・絵本の
読み聞かせ

ベビードダンス **第4木曜**

首のすわった生後3か月~
2歳くらいまでの赤ちゃん
妊婦さん受講不可
◆体温計・だっこひも

対象 0~3歳のお子さんとママ
参加費 300円 おつりがないようにご用意ください
会場 クラフト工房A (講座終了後13時まで解放)
問合せ 027-324-9210 クラフト工房

予約不要

★ゴミ・おむつは全てお持ち帰りください ★毎月の休講はホームページや園内掲示でご確認ください
★ブログ掲載のため写真を撮らせていただくことがあります 希望されない方はスタッフまで申し出ください