

親子
対象

ベビーマッサージ



マッサージで
あかちゃんに
愛情を伝えましょう

対象年齢：0歳2ヶ月～1歳0ヶ月

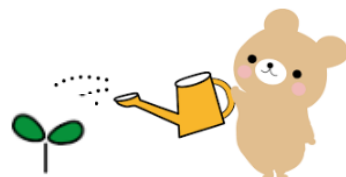
効果



リラックス



スキンシップ



発育・成長促進

運動量



難易度



内容・効果

適切なマッサージを行うことでお母さんの愛情が伝わり、赤ちゃんの精神の安定と心身の発達を促します。
お母さんのリラックス効果もあります。

参加者の声

「育児の悩み相談や、おしゃべりも気軽に出来て、私（母親）自身も気分転換になっています」

「優しい先生の仲介で、自然とママ友も出来ました！」

親子
対象

大好評につき 増設！



午後の ベビーマッサージ

対象年齢：0歳2ヶ月～1歳0ヶ月

タッチケアを行い、赤ちゃんの**精神の安定**と**心身の発達**を促します。それはお母さんへの**リラックス**効果もあります。
冷暖房完備の広い空間で、ゆっくり おしゃべりをしながら **ママ友づくり**にも良いですね♪



効果



リラックス



スキンシップ



発育・成長 促進

運動量



難易度



ここがオススメ

夜泣きや家事で忙しく、午前中に出かけることが難しい方にも**参加しやすい時間帯**です。

外へ出て新しい刺激を受けることで、**ママ**も赤ちゃんと一緒に**リフレッシュ**できますよ♪

親子
対象

親子で楽しむ スポーツ遊び A



幼稚園の準備
集団生活の
デビューにも最適！

対象年齢：2歳～3歳

効果



スキンシップ



発育・成長促進



リズム感

運動量



難易度



内容・効果

幼児期は「様々な遊び」を通して、多種多様な動きをする事がとても大切です。親子で楽しく（国の指針に沿った）年齢に適した運動遊び（マット・平均台・鉄棒・リズム遊び等）を行います。

遊びを通して体を動かす事が自然と好きになる人気のクラスです。

参加者の声

「続けて参加するにつれ、子どもの出来ることが増えていく事が嬉しいです！毎回楽しく参加させてもらっています」

親子
対象

親子で楽しむ スポーツ遊び C



親子で楽しく
カラダ遊び
をしませんか？

対象年齢：4歳～6歳

効果



スキンシップ



発育・成長 促進



リズム感



基礎代謝の
向上

運動量



難易度



内容・効果

スポーツ遊びAよりも更に動きをステップアップさせ、「**投げる**」や「**蹴る**」などの動きも加わります。子どもの年齢（4歳～6歳）に合わせた運動遊びを親子で一緒に楽しみ、学校体育にも繋げていきます。

参加者の声

「（幼稚園に入り）子ども同士で遊ぶ事が増えてきている中で、**貴重な親子の触れ合い**を楽しんでおります」

「土曜日なので、**パパも参加できて**嬉しいです！」

親子
対象

親子でトランポリン♪



楽しく弾む♪
効果は絶大！

対象年齢：3歳～6歳

効果



持久力アップ



基礎代謝の
向上



リズム感

運動量



難易度



内容・効果

改めて最近注目を浴びているトランポリン。楽しく遊びながら“跳ぶ”“弾む”だけで、心身にとっても良い効果があります♪ **リズム感**、バランス感覚などを養うことができ、大人の方にとっても**無理なく脂肪燃焼**、運動不足解消などの効果があります。飽きずに楽しめるように講師がバリエーションを紹介してくれますよ。

参加者の声

「子どもが楽しんで参加してくれることが嬉しいです。一緒に楽しみながら、私自身も短時間で良い汗をかけることも有難いです。**続けたら痩せそう**な気がします！」

親子
対象

ママ ヨガ



お母さんも
たまには息抜き
しませんか♪

対象年齢：0歳7ヶ月～4歳

効果



スキンシップ



リラックス



柔軟性の
向上



姿勢改善

運動量



難易度



内容・効果

参加者が皆 **子連れ**なので、周囲を気にせずヨガを楽しめ、リラックス&リフレッシュができます！
子育て中で家に閉じこもりがちなママの、運動不足解消にオススメしたい教室です。
親子の触れ合い、**スキンシップ**も図れますよ！

参加者の声

「よそではなかなか子どもを連れて運動ができないので、このクラスは参加しやすく、リフレッシュになっています」
「他の参加者も子連れなので、我が子が泣いても『お互い様』という雰囲気で見えてくれる事がとっても有難いです」

親子
対象

はじめてリズムック（水）



まずはここから！
「リズム感」&「優しい運動」
無理なく始めましょう

対象年齢：0歳10ヶ月～2歳

効果



スキンシップ



発育・成長促進



リズム感

運動量



難易度



内容・効果

音楽に合わせて、鈴・タンバリン・スカーフなど
様々なアイテムを使い、リズム遊びを楽しみます。

集中力・表現力も養われます。

「初めてリズム教室に通わせたい」という子どもの
教室デビューにオススメです！

参加者の声

「リズムだけでなく、カラダを動かすこともできるので、
有難いです。運動量も丁度良く、私も子どもも安心です」
「お教室で覚えてきた事を家でもやって楽しんでいます」

親子
対象

親子ではじめる リズム&ダンス



楽しいリズム運動
日曜日はパパも♪

対象 (水)0歳6ヶ月～4歳
年齢 (日)0歳6ヶ月～6歳

効果



スキンシップ



リズム感



柔軟性の
向上

運動量



難易度



内容・効果

HIPHOPやR&Bの**最新の音楽**に合わせてリズム運動、ストレッチ、バランス運動などを楽しく行います。
初めてのかた向けに基礎からしっかりお伝えします。
お母さんも一緒に体を動かすことで、リフレッシュできますよ！

参加者の声

「子ども私も体を動かす事が好きなので、親子で一緒に楽しく参加させてもらってます」
「日曜日は**お父さんも一緒に**に参加させてもらって、家族みんなで楽しく動いています」