

# 12月 特集 ★

## 冬休み 体育 レベルアップ 教室

短期集中の2日間!  
12月25日(月)&26日(火)

参加料  
1,500円

- ★ 基礎から学ぶ
- ★ 運動が好きになる
- ★ 苦手を克服
- ★ 更に良くなる!

内容  
鉄棒・マット  
とび箱・なわとび  
などを集中的!

＜オススメ①＞

**遊びながら  
レベルアップ**

「楽しく遊びながら成長できるカリキュラムです」

＜オススメ②＞

**暖房完備**

「寒さ心配な時期ですが、暖房完備のため、思いっきり気持ちよく遊べますよ」

＜オススメ③＞

**安心・安全**

「講師は他教室でも人気の木村先生。スポーツ保育を用いて、個人に合わせた指導を行います」

■日程：12月25日(月)&26日(火) ■時間：①10:45~11:45  
 ■対象：①4~6歳 ②12:30~13:30  
 ■定員：各回20名(先着順) ■予約開始：12月4日(月) 12時より  
 ■持ち物：室内靴、飲み物、タオル  
 ■申込：予約制(現地またはお電話)

## 太極舞 体験会

運動教室で“大人気”  
木村先生による

太極舞とは...  
太極拳や中国伝統舞踊、武術の動きに合わせたスローテンポの有酸素運動です。男女年齢問わずに楽しめます。身体への負担が少なく、トレーニング効果を引き出す事ができます。血行やリンパの流れを促進、足腰の筋力強化、疲労回復やストレス解消などが期待できます

★こんな方にオススメ★  
ゆったり運動したい人  
無理なく運動したい人  
少し汗をかきたい人  
お父さん・お母さん・シニア世代

■日程：12月26日(火) ■時間：13:45~14:30  
 ■対象：16歳以上 ■料金：500円  
 ■定員：40名(先着順) ■予約開始：12月4日(月) 12時より  
 ■持ち物：室内靴、飲み物、タオル  
 ■申込：予約制(現地またはお電話にて)

# 《運動教室》 親子・こども・大人 「1月からの新コース」

**ベビーマッサージ** 講師 作原 早奈衣

優しくタッチケア!赤ちゃんの精神安定と心身の発達を促進!

月 10:45~11:45

対象 0歳2ヶ月~1歳0ヶ月 定員 15名  
 実施日 1/15・22・29 2/5・19・26 3/12・19・26  
 受講料 5,400円(全9回分)

**アロマ ヨガ ストレッチ(初級)** 講師 Mayo

人気講師のヨガ教室登場! 応じ効果を更に高めるアロマの香りの中でヨガを行います。

水 13:30~14:15 定員 30名

実施日 1/10・17・24・31 2/7・14・21・28 3/7・14・28  
 受講料 6,600円(全11回分)

**親子ではじめる リズム&ダンス(水)** 講師 唐澤 綾

HIPHOPやR&Bに合わせて親子でリズムトレーニング!

水 10:15~11:00

対象 0歳6ヶ月~4歳 定員 30名  
 実施日 1/10・17・24・31 2/7・14・21・28 3/7・14・28  
 受講料 6,600円(全11回分)

**理学療法士による 女性の為の骨盤ケア** 講師 ポボラ

体の軸や骨盤をリセット!骨盤の歪みが気になる方、産後の骨盤ケアをしたい方にもオススメです!

月 9:30~10:30 定員 25名

実施日 1/15・29 2/5・19 3/5・19  
 受講料 3,600円(全6回分)

**親子で楽しむ 運動あそび(初級)** 講師 川井 菜探

やりたいスポーツを見つけた時、幼児期の運動あそびが活きてきます!

土 11:15~12:15

対象 4歳~6歳 定員 25名  
 実施日 1/13 2/3・24 3/3・17  
 受講料 3,000円(全5回分)

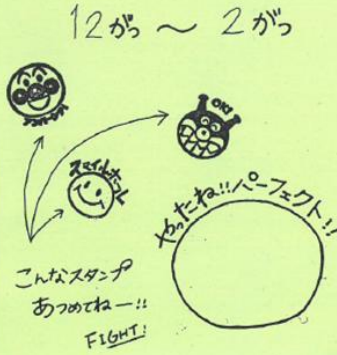
「全28教室 実施中」  
 詳しい教室内容・日程はホームページを!

12月～スタート!

## スタンプカード スタート!

### スタンプカード

|               |   |               |
|---------------|---|---------------|
| 20かい<br>あそびこぼ | なみちん<br>あそぼう  | ひなまつり<br>イベント |
| お正月<br>あそび    |  | 大人気<br>たまいれ   |
| かみしばい         | クリスマス<br>イベント   | せつぶん<br>イベント  |



「いつも遊びに来てくれてありがとう!」の想いと、「ぺったんしてー」というスタンプ大好きな子どもたちの声にお応えしました!  
12～2月の3か月間、いっぱい遊びに来てスタンプをGET!  
ビンゴになったり、パーフェクトを達成すると良いことが?!

「カードは受付で配布します」



## ☆今後の予定☆

※予定は変更になる場合もございます

1月

### 大人のからだチェック&リセット

- 昨年 大好評の企画!  
専用の機械で 簡単測定を  
してみませんか?



- **1月8日～14日** 予約

- ◆ 測定のみ
- ◆ 測定+アドバイス
- ◆ 測定+アドバイス  
+ 理学療法士のからだチェック

←  
選べます

一年の始まりに  
自分のカラダを  
見てみましょうか!

### お正月あそび

1/8(月)

- 身近な物を使って 親子で  
こまを作って遊ぼう!  
お正月遊びを楽しもう!

時間: 11:00～11:20  
対象: 1歳～3歳(向け)  
定員: 15名  
場所: スポーツゾーン

作る 体験 予約 無料

### 節分イベント

1/24(水)

- ぼよよ～ん おに を作ろう!

時間: 11:00～11:30  
対象: 未就園児  
定員: 20名



☆製作の後「玉入れ」を行います  
こちらは全員参加できますよ!

作る 体験 予約 無料