

マタニティフィットネス協会主催

# ベビーママアクア プログラム体験会



ベビーママアクアは赤ちゃん和妈妈の両方が主役のプールプログラムです

泳ぎの技術を習得する必要がないプログラムなので、水が苦手なママでも赤ちゃんと一緒にプールで楽しむことができます。ママはに合わせてアクアエクササイズをすることで、産後のシェイプアップや体力アップ効果が期待出来ます。そして、ママに抱っこしてもらいながらのプール遊びは赤ちゃんにとって楽しい刺激がいっぱいです。ママの動きや音に反応して、赤ちゃんの成長とともに、月齢に応じた手足が生じ、また水に対する恐怖心もなくなります。ぜひ、この機会にご参加ください。

日程： 4月14日（金）10：45～11：45

会場： ラ・グラッセ山王橋 9F

講師： 池島 いづみ



受講料： 無料

対象者： 6カ月～4歳



持ち物： 水着・スイミングキャップ・タオル・10円玉

当日は、マタニティフィットネス協会の研修会も兼ねております。皆様のご参加お待ちしております♪

ご予約は4/13（木）18：00迄



東海地区最大級フィットネスクラブ！  
スポーツクラブ+スパ ラ・グラッセ山王橋