

# 赤ちゃんとママの



## ふれあいストレッチ♪



大好評のふれあいストレッチ!

1月の開催予定です!

赤ちゃんの月齢に合わせたストレッチで  
ママもとってもいい運動になりますよ☆



初めての方も  
大歓迎☆

日時：1 / 22 (水)

10:15~11:45

参加費：1000円(当日)

定員：15組

対象月齢：3ヶ月~つかまり立ち  
(応相談)



持ち物：バスタオル、飲み物、赤ちゃんの気を引ける玩具やお菓子、だっこひも

服装：動きやすい服装(生地の伸びるもの) 裸足でおこなうのでタイツ等不可

申し込み期間：12 / 26 (木) 10:00~定員に達するまで

申し込み方法：直接来館か電話での受付      TEL:044-934-0801

場所：KFJ多摩すかいきっず集会室

※3組以下の場合には休講になる場合もあります。なおキャンセルの場合は上記までご連絡をお願いします。

講師：RIKA先生

- ・FTP認定マットピラティスインストラクター
- ・ダンス講師歴14年
- ・avexバンビート/認定講師

2月6日(木)

レッスンがありますよ!!

詳しくはRIKA先生  
までお尋ねください。

そらいろ

