

# 赤ちゃん&MAMAの ふれあいストレッチ♪



大好評のふれあいストレッチ!  
10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☆



日時：10/14(木)

10:15~11:45

参加費：1000円(当日)

定員：10組

対象月齢：3ヶ月~つかまり立ち  
(応相談)

初めての方も  
大歓迎☆



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：9/27(月) ~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15年以上
- ・avexバンビート/認定講師

