

# 赤ちゃん和妈妈の ふれあいストレッチ

大好評のふれあいストレッチ！  
12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！☆



日時：12/21(木)  
10:15~11:45

参加費：1,000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、だっこひも、お子様のお気に入りのおもちゃなど

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：12/1(金)~定員に達するまで

申し込み方法：直接来館かお電話にて (TEL:044-934-0801)

場所：KFJ多摩すかいきつず集会室



※4組以下の際は休講になる場合があります。なおキャンセルの場合はお早めにご連絡ください。

講師：RIKA先生

- ・FTF認定マットピラティスイストラクター
- ・ダンス講師歴15年以上
- ・avex パンビート/認定講師



KFJ 多摩すかいきつず

多摩区登戸 2249-1 ☎044-934-0801

【開館時間】

月~土 9:30~21:00

日・祝 9:30~18:00

