

# ママと ちびっ子体操



**開催日時**：火曜日 9:50～10:50

**担当**：成海

**対象年齢**：歩行可能な未就園児とママ

**定員**：15組

**月謝**：¥1,080×各月の開催日数

**内容**：お子様はリズム感や

運動習慣を身に付け、

ママは運動不足を

解消するクラスです。



# ベビーとママの 産後シェイプ



開催日時：火曜日 11:00～12:00

担当：成海

対象年齢：首が据わった赤ちゃん和妈妈

定員：15組

月謝：¥1,080×各月の開催日数

内容：ベビーマッサージで

スキンシップをはかり、

ママは産後のシェイプアップ

を目的とします。

