

バランスボールで弾んで、赤ちゃんもママも心地よくココロも弾む♪

親子でバランスボールエクササイズ

12月13日(月) 10:30~11:30

定員 親子5組

対象 乳児(首すわり期)
~2歳

予約 12月3日(金)

場所 セミナー室



赤ちゃんから小さいお子さまの寝かしつけにもピッタリなバランスボール。こどもの健やかな成長に大切なバランス感覚・リズム感覚も養えます。お子さまと楽しく弾みながら、ママの運動不足解消・体力づくりに！運動が苦手な方でも大丈夫！体力がつけば、お子さまとの時間をもっとごきげんに、心地よく過ごせますよ♪

(妊娠中の方はご遠慮ください)

持ち物：ヨガマット(またはバスタオル)、水分補給のための飲み物

服装：動きやすい服装(ジーンズ・スカート不可)

講師 一般社団法人体力メンテナンス協会
認定バランスボールインストラクター 成田 朋子 先生



認定NPO法人郡山ベッス子育てネットワーク事業
認定NPO法人郡山ベッス子育てネットワーク
〒963-8803



HP



instagram

福島県郡山市横塚一丁目1-3 郡山市元気な遊びのひろば『PEP Kids Koriyama』内
TEL: 024-953-5232/024-942-6777 (10:00~18:00)