

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

8月28日(月) 10:30~11:30

定員 親子6組
(保護者1人お子様1人)

対象 1歳程度(歩き始め)
~入園前

予約 8月21日(月)

場所 セミナー室



子供用のバランスボールを使用して、お子さまと一緒に音楽に合わせて弾みながらバランス感覚、リズム感覚、姿勢を身につけます。

ママも一緒に弾んで、ママの運動不足解消や体力作りにも！

お家時間にもできる運動で、お子さまとの時間をご機嫌に心地よく過ごしましょう！

※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

前田 あゆみ 先生



認定NPO法人郡山ペップ子育てネットワーク事業

認定NPO法人郡山ペップ子育てネットワーク

〒963-8803

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）



HP



Instagram