

# 親子ビクス

## (親子レクレーション) 教室

ストレッチは筋肉や関節の緊張をほぐし  
細胞を若返らせ体を目覚めさせていきます。

**教室に行きたいけど子供がいるので  
無理かなと思っている方々に朗報です。**

お子様と一緒に軽運動でスキンシップを  
図りながら気持ちの良い汗を流しましょう。  
そして、寒い冬の運動不足を解消しましょう。

2017.  
**12/15** 金

2018.  
**2/16** 金



**【対象】**  
熊谷市及び近隣地域在住の  
**20~40歳代のママ**  
と  
**未就園児**  
(1歳6か月~4歳)  
のお子様

時 間▶10:00~11:00

定 員▶各15組

参加費▶各600円

場 所▶熊谷市妻沼運動公園 体育館(アリーナ)

持ち物▶館内シューズ、  
タオル、お飲み物、  
ヨガマット(貸し出しあり)  
※少し厚着でご参加ください。

講 師▶浅見 直子 先生

- ・AFAA認定エアロビクスインストラクター
- ・日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター
- ・エアロビクス講師歴25年間(スポーツクラブ及び公民館にて)
- ・産前産後のフィットネスヨガ講師歴15年間(産婦人科医院にて)
- ・親子体操講師歴5年間

お問合せ・お申込みは

**妻沼運動公園**

☎048-588-3100

熊谷市飯塚200-1

<http://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/menuuma/>