

## 指導内容 水曜日（10：00～10：45）

この教室は、親子のふれあいやスキンシップを大切にし、楽しく身体を動かす教室です。  
リズム体操やからだ遊び、道具を使う運動、ママの産後エクササイズなどを行います。

月 日	内 容
第1回 9月13日	【開講式】*あいさつ *自己紹介 *リトミック *リズム体操 *マット運動 *からだあそび
第2回 9月20日	*あいさつ *リトミック *リズム体操 *からだあそび *てあそび *フープあそび
第3回 9月27日	*あいさつ *リトミック *リズム体操 *からだあそび *てあそび *棒スカーフあそび
第4回 10月 4日	*あいさつ *リトミック *リズム体操 *からだあそび *てあそび *棒あそび
第5回 10月11日	*あいさつ *リトミック *リズム体操 *からだあそび *てあそび *サーキットあそび
第6回 10月18日	*あいさつ *リトミック *リズム体操 *からだあそび *てあそび *バランスボールあそび *ママエクササイズ
第7回 10月25日	*あいさつ *リトミック *リズム体操 *からだあそび *てあそび *バルーンあそび【閉講式】
第 回 ( 月 日)	

※上記内容については変更する場合がありますのでご了承ください。

講師

NPO法人 健康支援エクササイズ協会

