

世田谷区立総合運動場体育館 平成28年度 第4期 コース型教室のご案内

親子コース



No.	親子コース	講師	内容	曜日	時間	開講日程	会場	定員
22	ふれあい親子教室 (1才6カ月～3才11カ月まで)	古川	お子様と一緒にダンスやヨガ、軽い運動などでいろいろな体を動かして楽しんでいただけます。	月	10:45～ 11:45	1/16,23,30 2/6,13,20,27 3/6,13 合計9回	軽運動室	15
23	よちよち親子フィットリミック (1～2才11ヶ月)ママビューティー	杉本	お子様がわかりやすい音楽に合わせて、親子で楽しく運動します。	火	10:45～ 11:45	1/10,17,24,31 2/7,14,21,28 3/7,14,21 合計11回	軽運動室	18
24	わんぱく親子フィットリミック (2才～3才11ヶ月)ママビューティー	松岡	お子様がわかりやすい音楽に合わせて、親子で楽しく運動します。	火	12:00～ 13:00		体育室	20
25	赤ちゃんともマシェイプ (～1才6か月まで)※対象年齢変更	松岡	産後の体をエアロビクスで鍛え直し！赤ちゃんはネンネしながら参加します。	火	13:10～ 14:10		体育室	20
26	ママのヨガ&コアトレーニング (～3才11ヶ月まで)	古川	ヨガ・ピラティス・筋トレをミックスし体幹を整えます。	木	10:45～ 11:45	1/12,19,26 2/2,9,16,23 3/2,9,16,23 合計11回	軽運動室	15
27	ママの骨盤エクササイズ+ヨガ (～4才まで)	関口	骨盤を引き締め、妊娠前より健康な体を目指しましょう！	金	10:45～ 11:45	1/13,20,27 2/3,10,17,24 3/3,10,17,24 合計11回	軽運動室	15
28	ママのやさしいピラティス (～1才2カ月まで)	歩	産後の体をママ中心のエクササイズでリフレッシュ。赤ちゃんはママの隣でネンネです。	金	13:45～ 14:45		軽運動室	15

<お申込み前の確認事項>

お申込みの前に、下記を必ずご確認ください

- ◆ご予約日から2週間以内、または教室開始日のうちのうち、早い方を入金期限となります。期限を過ぎて未入金の場合、自動的にキャンセル扱いとさせていただきます。
- ◆ご入金は管理事務所に直接お支払いいただきます。管理事務所受付に申し出ていただき、券売機にて参加料金のご精算をお願いいたします。
- ◆入金手続き後は、如何なる理由におきましても返金・コースの変更は出来ませんのでご了承下さい。(妊娠・転勤・転居等含む)
- ◆妊娠中の方のご参加は出来ません。また期間中に妊娠された場合はご参加・返金もできませんので予めご了承下さい。
- ◆各教室とも、お休みされた場合の日程の振替、ご返金は出来ません。
- ◆親子コースへの参加は、親1人に対してお子様1人となります。
- ◆教室参加は、登録された方のみとなります。ご家族・ご兄弟等の開催場所への入室はできません。
- ◆妊娠・病気・ケガ等により医師から運動を制限されている方はご参加頂けません。
- ◆ご自身の健康状態について自己責任において十分に確認し諸施設の利用に耐え得る健康状態の方に限ります。
- ◆教室中のケガなどの事故については施設側に故意または重大な過失がある場合を除き責任は負いかねます。
- ◆都合により、予告なく担当インストラクターの変更がある場合があります。
- ◆お申し込み時にご記入頂く個人情報情報はコース型管理以外に使用いたしません。

お問合せ：公益財団法人 世田谷区スポーツ振興財団
世田谷区立総合運動場体育館
世田谷区大蔵4-6-1 TEL 03-3417-4276