

親子体操



お子様1名につき保護者様1名のご参加をお願いいたします

1. 教室内容・指導方針

親子で仲良く歩いたり、走ったり、また音楽に合わせてながら踊ったり、スキンシップを図りながら楽しく身体を動かします。また、マットに転がる・ボールを転がすなどの子供の成長に大切な色々な動きをサーキット形式で行います。たくさんの方と触れ合うことで、お子様のコミュニケーション力が高められ、親子での情報交換の場としても最適です。

お子様の可能性を広げながら様々なことに挑戦してみましよう。

★担当

*担当者については、変更になる場合がありますので、予めご了承ください。



内田 真理 (ウチダ マリ)
セントラルスポーツ所属IR
《月曜日》



石関 友子 (イシゼキ トモコ)
セントラルスポーツ所属IR
《月曜日》

堀場 果林 (ホリバ カリン)
セントラルスポーツ所属IR
《木曜日》

関屋 香織 (セキヤ カオリ)
セントラルスポーツ所属IR
《木曜日》

2. クラス概要と練習日時

(受講料は税込)

曜日	対象	時間(＊)	月	実施日(予定)	回数	受講料	場所(会場)
月曜日	歩行できるお子様 (4歳未満)と保護者様	10:50～11:35	10	7・21	7回	6,300	武道場2(畳あり)
			11	11・18			
			12	2・9・16			
木曜日	歩行できるお子様 (4歳未満)と保護者様	11:00～11:45	10	10・17・24・31	11回	9,900	
			11	7・14・21・28			
			12	5・12・19			

※ご入金後の返金は致しかねます。予めご了承ください。

* 記載している時間は、入場・出欠確認・準備・整理運動退場等含めた時間です。

3. 服装と持ち物

・動きやすい服装(Tシャツ・短パン・ジャージ等) ※ジーパン・スカート等はご遠慮ください。

・汗拭きタオル・お飲み物(キャップ付きのペットボトルや水筒をご用意ください。)

※練習は、裸足で行いますので、室内履き等のご用意は必要ありません。

スポーツ教室参加の注意事項



4. その他

・教室に参加されない小さなお子様をお連れになる場合は、

事故防止のため、教室にご参加の方とは別の保護者様が目を離さぬようお願いいたします。

5. スポーツ教室の参加について

3期 (10~12月実施) 申込	応募期間 8/23(金)~9/6(金)必着 三鷹中央防災公園・元気創造プラザ講座申込システム又は往復ハガキにてご応募ください。 ※ご応募方法や申込みに関する注意事項が案内チラシ、及びHPに記載されていますので、ご確認ください。
見学	事前予約不要です。教室開始時間前に会場にて担当インストラクターへ直接お声がけください。
体験	お電話もしくは、地下1階運動施設事務室にてご予約を受け付けます。1,200円(税込)/1回 当日、地下1階運動施設事務室にて申込書のご記入と体験料のお支払いをお願いいたします。 ※定員に達した教室につきましては、体験できませんので予めご了承ください。
途中参加	定員に達していない教室は、途中参加を承ります。各教室の空き状況はお問い合わせください。 ※定員に達した教室につきましては、途中参加できませんので予めご了承ください。
4期	4期(1~3月実施)募集告知は11月中旬を予定しています。HP・チラシにてお確かめください。