

tatsumi 通信

vol.2

大好評の「MOTOKOプロデュース ママ&キッズ・ベビーピラティス」の第2期が開講します。
きれいなママと元気なキッズ・ベビーのためのピラティスのスクールです。
第1期に参加された方も、はじめての方もお気軽に応募してください。

7月からの新スクール

～お申し込み方法～

往復はがきに必要事項を明記し郵送下さい。

MOTOKOプロデュース ママ&キッズ・ベビーピラティス

金曜日

<ママ&キッズピラティス(キッズコース)> 手遊び歌からスタートしママと一緒に準備体操。遊びの延長にエクササイズを行っていきます。ママは運動不足やストレスを解消!しなやかボディーを目指します。キッズは集団生活の第一歩をふみ出すことで五感に刺激を受け、驚くほど成長します。来るだけで多くの学びがあります。

<ママ&ベビーピラティス(ベビーコース)>ベビーを膝に乗せたりだっこしながらママはピラティスエクササイズ。授乳タイムの後はのびのびストレッチで心もカラダもリラックス。お歌を歌ったりベビーマッサージ・体操も行います。

- 日程 全6回 7/6,20,27、8/17,24,31
- 時間 Aコース(キッズコース):9:30~10:30
Bコース(ベビーコース):11:00~12:00
- 会場 東京辰巳水泳場 トレーニングルーム
- 対象年齢 Aコース(キッズコース):あんよ~2才のキッズとママのクラス
Bコース(ベビーコース):首の据わったベビー~8ヶ月くらいのベビーとママのクラス
- 募集定員 各20組
- 参加費用 18,900円(6回分、税込、前払い)
- 指導者 MTKウエルネスパートナーズ認定講師
- 服装 なるべく身体にフィットしたものがベスト。運動のできる服装(ジャージなど)
- 備考 ドリンク・スポーツタオルをご準備下さい。
既定人数に達しなかった場合、教室が中止になる場合があります。
- 応募方法 往復はがき(6月29日消印有効)

第1期のスクール
実施風景

- プログラム内容に関するお問い合わせ
株ライツ 担当:青山 TEL:03-6891-2213

- 応募方法:下記の事項を明記の上、締切日までに往復はがきで申し込みください。
(往)あて先 〒135-0053 江東区辰巳2-8-10 (復)申込者の連絡先
東京辰巳国際水泳場「(スクール名)」係 (郵便番号・住所・氏名)
- 1. 事業名「(スクール名、コース名)」
- 2. 参加者氏名(親・お子様(生年月日・性別))
- 3. 住所
- 4. 電話番号



東京辰巳国際水泳場

TOKYO tatsumi INTERNATIONAL SWIMMING CENTER

〒135-0053 江東区辰巳2-8-10

TEL:03-5569-5061

URL:http://www.tatsumi-swim.com/