

# よちよち親子 ♪フィットリトミック♪

運動したいけど、子供が小さいからどうしよう？！  
子どもともっと触れ合いたい！  
でもどうやって触れ合えばいいのかな？  
産後の体をリセットしたい！  
育休中・入園前の子どもとなにかしたい！



色んな音楽を取り入れ、  
親子で遊びながら体を動かしていきます。  
触れ合うことで、  
互いに幸せホルモンが溢れ出します！

そんなママと子どもが主役のクラス  
もちろんパパと一緒にでも大歓迎！



- 対象 **1歳～2歳の親子**
- 場所 **フィットネスクラブウイング弘前 (ZFスタジオ)**
- 日時 **1月9日(日)・23日(日)**  
**(次回) 2月6日(日)・20日(日)**  
**12時45分～13時45分**
- 持ち物 **お世話道具 動きやすい服装**  
**飲み物 インシュース**
- 参加料 **1回 1,800円(税別) 2回 3,000円(税別)**



お申し込み  
お問い合わせは・・・

0172-38-8131  
もしくは  
直接受付まで  
お願いいたします。

講師 内木仁美

一般社団法人  
22世紀親子から子育て塾認定  
22 OKJマスター運動指導者