

一般社団法人日本こどもフィットネス協会 主催

Special Workshop

同日、6Hキッドビクスライセンス取得講習会 開催

10/21(日)

時間: 17:15~18:45

場所: FF CLUB 田園調布

子育てママ応援フィットネス

スポーツエアロビックの選手育成をメインとして子供達の指導にあたる私が、同時に長年務めてきたプログラムが、ママ&ベビービクスです。

親と子でコミュニケーションを取り、産後に必要な運動を行うエクササイズです。妊娠そして、出産により衰えた筋力の回復、心と身体にもたらす不定愁訴の改善運動によって前向きな生活へのアプローチ。是非ご参加下さい！



JKFA公認
エグゼクティブディレクター
神尾直子

受講費 4,860円
KLP1.5付与

11/18(日)

時間: 17:15~18:45

場所: FF CLUB 田園調布

ママの美姿勢フィットネス

ソフトジムボールを使用したママの美姿勢フィットネス。

心地良い感触が緊張をほぐします♪

それぞれの体力や目的に合わせて空気圧を変えることができます。自然な呼吸をしながら楽にしてボールにカラダを預けると、程良い弾力が心地良く、疲れたり緊張している心とカラダをほぐしてくれます。

ママ達が笑顔で美しく元気であることが家族みんなの幸せになると信じて、新たなママ向けクラスに！



JKFA公認
エリアディレクター
益子美土里



JKFA公認
エリアディレクター
中村志保美

受講費 4,860円
KLP1.5付与

お申込のご案内

● メール受付 ✉ jkfa@kids-fitness.or.jp

件名: 1021申込 or 1118申込

メール本文: ご希望講座名、受講者名、連絡先(携帯番号)

● 協会より3日以内に【受付しました】の返信メールをいたします。

このメールにはお支払い方法が記載されていますので、受信後1週間以内に指定口座へお振込下さい。

● 協会からのメールが受信できなかった場合、協会宛にお問合せ下さい。



一般社団法人
日本こどもフィットネス協会



〒144-0047 東京都大田区萩中2-1-2 NHビル2F Phone:03-3741-7825 FAX:03-3741-7833

<http://kids-fitness.or.jp> jkfa@kids-fitness.or.jp