2023年度　フレンドリープラザ墨田児童会館

子育て講座☆きらきらタイム☆

託児あり

はじめての エアロビクス

3月18日(月)

10:30～11:30

託児受付開始 10：10～

はじめての方 大歓迎✨

運動が苦手な方でも大丈夫！
簡単なステップで
とにかく楽しく動きます！
お気軽にご参加ください

対象　乳幼児の保護者

※墨田区在住の方が優先になります。
※妊婦の方はご遠慮願います。

定員　託児あり先着２０名程度

申込期間　３月１日(金)～当日まで

※定員に達し次第キャンセル待ちとなります。

※１階受付にてお申込み下さい！
※3月17日(日)は館内整理日のためお休みです。

講師　宮川　正実　さん

場所　墨田児童会館

託児：１階学童室　エアロビクス：２階フリーコート

参加費　無料

♡講師プロフィール♡

宮川　正実

・３歳から１８歳までクラシックバレエを習得。アシスタントとして指導
・１７歳よりエアロビクスを習得
・エアロビクスインストラクター養成コース修得
　１８歳から２２歳までエアロビクスインストラクターとして指導
・名古屋デザイン博ミュージカル「Bird」出演
・ストレッチ、ヨガを習得
・NPO 法人日本ストレッチ協会認定 JSA-CSTP
　ストレッチングトレーナーパートナー資格修得
・公益社団法人日本フィットネス協会 GFI-ADI エアロビクスインストラクター
　REI レジスタンスインストラクター
　SEI ストレッチングインストラクター資格修得
・現在は日本医学柔整鍼灸専門学校入学

✿エアロビクスとは✿

軽度な運動を長時間継続する有酸素性運動です。
酸素を体内に取り込む事により血中脂肪の低下、循環器系疾病の予防に役立ちます。
柔軟性、筋力、持久力向上に効果的です。

≪託児について≫
託児ご希望の方は、
保護者の方が参加の間、
別室にてお子さんを児童館の職員が
お預かりいたします。

≪持ち物≫
- **汗拭きタオル**
- **飲み物**
- **動きやすいジャージやスウェット**
  （暑くなりますので調節できる服装）
- **動きやすい履きなれた運動靴**