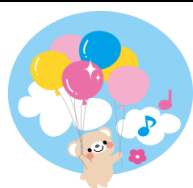




ジュニア体験レッスン メニュー



ファミリービクス



① キャッチフレーズ

お子さんは、パパやママとのふれあいを♡
パパ・ママはふれあいプラス運動不足解消！

② レッスンの特徴

親子ビクス・ファミリービクスというと、
お子さんの運動がメインというイメージですが、
今回は、レッスンのなかで、
筋力アップやシェイプアップに
効果的なエクササイズを紹介します！

③ 講師名

小山 久子 (コヤマ ヒサコ)

④ 活動・経歴など

・現在、総合体育館やアクアパークなどで
エアロビクス・アクアビクス・水中歩行教室担当
・市内において、ポティジャム(ダンス系)教室や
子育て支援センター(元気館・刈羽・西山)におい
て、親子ビクスなどのレッスンを開催していま
す。

⑤ レッスンへの
思いなど～

レッスンに参加して下さったみなさんが、
心も体もスッキリ☆笑顔で帰っていただけるよう
なレッスンを心がけています。

今回の夏休みだよ！ジュニア体験レッスンは、
「ファミリービクス」です。
毎日、お仕事や子育てに家事などお疲れ様です。
家族みんなで体を動かして、リフレッシュしてみませんか？
小山先生は、あんぱんまんを抱っこしてのレッスンです。
親子ビクスの指導経験が豊富な先生ならではの
筋力アップやシャイプアップ方法を伝授くださるようです。
ぜひ、この機会をお見逃しなく！！

