

# 目黒区立中央体育館

申込  
オンライン  
フォーム



## 幼児向けプログラムのご案内

保護者1人につきこども1人



木曜

### 産後ヨガ withベビー

2ヵ月～ハイハイ前  
の乳児と  
保護者



Baby's

開催：7/9～9/17  
(8/13を除く)

① 9:30～10:30

② 11:00～12:00

全10回

各12組

★次回募集 5/15～  
1組 / 6,000円

Baby's



赤ちゃんと一緒に体を動かし、スキンシップをはかりながら、気分転換・リフレッシュしませんか。深い呼吸により自律神経のバランスも整います！

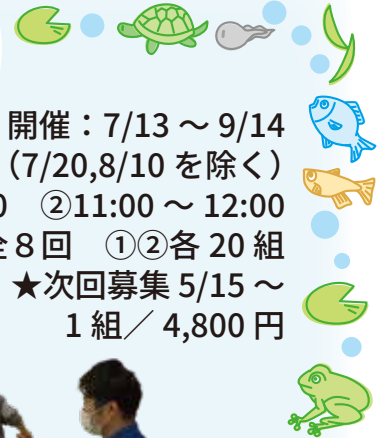


赤ちゃんはふれあいによってオキシトシン(安心ホルモン)が分泌されます。スキンシップによって心の安定・健やかな成長につながります★

月曜

### ①親子体操

1歳半～2歳半  
10:00～10:50



開催：7/13～9/14  
(7/20,8/10を除く)

① 10:00～10:50 ② 11:00～12:00

全8回 ①②各20組

★次回募集 5/15～  
1組 / 4,800円



様々な器具を使って、走る・跳ぶ・つかむ・投げるなど、全身を使いながら基礎運動能力を遊びを通して育てます。



月曜

### ②親子体操

2歳～5歳  
11:00～12:00

会場は広い格技場！  
雨の日でも安心★  
元気に走ろう♪動こう♪

