

Merryままくらぶ

ママのためのリフレッシュ講座

NPO 法人キッズ&子育てママ応援隊 MerryTime

やってみたかった、あんな事こんな事・・・楽しくリフレッシュしてみませんか？

心がパチパチ弾けていれば、あなたもハッピー！わたしもハッピー！

「小さな子どもを連れてはちょっと・・・」という子育て中のママが参加しやすい保育付講座です。

1回のみ参加もちろんOKです！

6月

11(水)
ヨガ連続2回講座

場所:らいとびあホール
講師:出本和子
費用:1000円

必見!

持ち物

ヨガ・・・ヨガマット(もしくは大きめタオル)
エアロ・・・室内用シューズ、ヨガマット(もしくは大きめタオル)
ポスチュア・室内用シューズ
英語・・・なし

9(月)

10(火)

12(木)

13(金)

14(土)

15(日)

16(月)

17(火)
ヨガ連続2回講座

場所:らいとびあホール
講師:出本和子
費用:1000円

18(水)

19(木)

20(金)

エアロビ連続2回講座
場所:らいとびあホール
講師:志々目佳月子
時間:10:15~11:15
費用:連続2回で1600円*

人気!

21(土)

22(日)

CHECK!

* 1回のみで申し込みの場合は、1000円になります。

23(月)

24(火)

25(水)
英語で楽しくティーパーティー
場所:らいとびあ視聴覚室
講師:Niko & Aaron
費用:1200円(手作りおやつ付)

26(木)

27(金)

28(土)

29(日)

7月

2(水)
マスコミで話題の!
「ポスチュアウォーク」
講師:あびこみゆき
場所:未定
費用:2500円

話題!

1(火)

3(木)

4(金)

5(土)

6(日)

7(月)

エアロビ連続2回講座
場所:中小コミセン
講師:志々目佳月子
時間:10:15~11:15
費用:連続2回で1600円*

各講座とも、時間は10:15~11:45(エアロビのみ10:15~11:15)

MerryTime会員は10%offになります。

各講座とも、保育料 子ども一人500円 二人の場合800円です。

電話にて、受付後、申込金1,000円をお支払いいただき、受付完了といたします。(支払い方法はお電話にて・・・)

差額があるものは、講座当日、残金をお支払いいただきます。

キャンセルの場合、講座開催日3日前までであれば、申込金を他の講座に振替できます。返金はできません。

* 7月初旬 第2回「英語で楽しいティーパーティー」開催予定

* 7月2日「ポスチュアウォーク」のみ6月3日以降受付開始

受付電話番号 072-737-8109 (MerryTime事務局) 受付時間:13時半~15時半

裏面につづく

講師からのメッセージ

ヨガ連続2回講座 講師：出本和子（いでもと かずこ）

「継続は力なり」

ヨガを始めて二十数年たちました。

いくつかの教室を受講、その後、山本ヨガ研究所・研究科で講師としての仕事を経て、現在は『心と体のやすらぎヨガ』という“アットホーム”な教室をしています。

二十数年も続けることができた“ヨガの魅力”はいろいろありましたが、続けていると体や心が整いバランス呼吸も深くなり、多少のことは気にならなくなりました。

確信したのは「筋肉は裏切らない」ということ、筋肉は使うと必ず応えてくれます。

いつの間にか肩こりや便秘も忘れていました！

もっともっと魅力がいっぱいあることでしょう!! あなたも見つけてみませんか？

エアロビ連続2回講座 講師：志々目佳月子（ししめ かづこ）

地元、箕面で7歳と4歳の女の子のママとして、プロのインストラクターとして活動しています。

育児や家事でストレスを感じている人はもちろん、年齢を問わず頑張るママを応援！

講座では、エアロビクスで有酸素運動、ストレッチリラクゼーション、ピラティスで姿勢改善を行います。

これからの暑い季節、スタミナがおちぬよう体力、持久力を向上しましょう！

日常生活がより快適になる為のお手伝いができれば幸いです。皆様のご参加お待ちしております。

修得資格 AFAA 国際認定エアロビクスインストラクター

PFA 認定マットピラティスコーチ

日本スイミングクラブ協会B級指導員

日本マタニティピクス協会アフターピクス

保健体育中学教員免許

現在スポーツクラブにてエアロビクス、ボール体操、アクアピクスを指導

ポスチュアウォーク 講師：あびこ みゆき

ポスチュア(POSTURE)とは英語で“姿勢”を意味します。

ポスチュアウォークとは姿勢を正しく、体を丁寧に美しく使って歩く歩き方です。

毎日歩かない日はありません。背筋を伸ばして、カラダの筋肉をちゃんと使って美しく歩くだけで、体のカタチが変わってきます。ココロにも変化が訪れます。歩き方は、心と体の原点なのです！

先天性股関節脱臼の故障がポスチュアウォーキングとの出会い、ウォーキングで筋力を付けることで、股関節の痛みがなくなったと同時に、心とカラダに劇的な変化を体験。

ひとりひとりの姿勢と歩くことをサポートしていくことで、自己表現をすることは素晴らしいこと！

健康で夢が広がる未来があること！をお伝えしていきたいです。

HP : <http://ameblo.jp/miyuki-posture>

英語で楽しくティーパーティ 講師：Niko(ニコ) & Aaron(アラン)

難しい文法なんて知らなくても、気持ちを伝えるKeyは、“あなたの (ハート)をかたんな言葉にのせる”

ことで、心と心は通じます。そんな体験をNikoとAaronの二人の外国人と楽しくやってみませんか？

Kids ~ Adultクラスをグループレッスンやセミプライベートレッスンの形で、箕面市役所前の教室で活動しています。英語を通して伝えたいのは、“You are special!”って事、

一人一人、みんなそれぞれ違うから、素晴らしい！

にこにこ English クラス HP : <http://nec.jp/>