

# 子ども体験 みんなで遊ぼう!

ベリーダンス・骨盤矯正・ヨガ講座・リフレッシュリンパ体操の参加者を対象にした託児プログラムです。

**開催日** 水曜日 Aコース13:00~14:00 Bコース14:15~15:15

開催期	月	練習日					参加料	継続受付期間	一般受付開始日
第1期 10回	4月	8日	15日	22日		4,100円	継続受付なし	2020年3月8日(日) 午前9時~	
	5月	13日	20日	27日					
	6月	3日	10日	17日	24日				
第2期 9回	7月	29日					ベリー 2,460円 骨盤	6/17(水)	2020年7月12日(日) 午前9時~
	8月	5日	ベリー× 19日	骨盤× 26日			3,280円 リンパ	5	
	9月	2日	9日	16日	23日	ベリー× 30日	3,690円	6/24(水)	
第3期 12回	10月	7日	14日	骨盤× 21日	ベリー× 28日	2,870円 骨盤 4,100円 リンパ 4,920円	9/2(水)	2020年9月13日(日) 午前9時~	
	11月	4日	ベリー× 11日	18日	ベリー× 25日		5		
	12月	ベリー× 2日	骨盤× 9日	ベリー× 16日	23日		9/9(水)		
第4期 12回	1月	6日	ベリー× 13日	骨盤× 20日	ベリー× 27日	2,870円 骨盤 3,690円 リンパ 4,920円	11/4(水)	2020年12月6日(日) 午前9時~	
	2月	骨盤× 3日	ベリー× 10日	17日	骨盤× 24日		5		
	3月	ベリー× 3日	10日	17日	ベリー× 24日		11/18(水)		

※対象教室によって日程等が異なります。

**講師** アイディアC体創協会指導員

**場所** ドルフィンズアリーナ(愛知県体育館) 第2競技場又はキッズルーム

**受付方法** ・電話にて先着順で受け付け、定員になり次第締め切ります。  
・電話予約の後、指定する期間内に来館し参加申込書と参加料を添えてお申し込みください。  
・申込み、問合せは午前9時から午後6時までです。

**参加対象** ベリーダンス、骨盤矯正・ヨガ講座、リフレッシュリンパ教室の参加者の満1才~3才のお子様

**募集人員** 10名  
・第2期以降は継続して参加される方を優先して受付しますので、募集人員は各期毎で変動します。  
・一般受付の募集人員は上記の継続受付期間終了後に、お問合せください。

**持ち物** 運動のできる服装、室内運動靴、タオル、飲料水、オムツ2・3枚(原則素足で実施します。)

**その他** ・申し込み時に教室参加票をお渡しします。開催期間中、お持ちください。  
・参加料は、開催初日以降、原則としてお返しできませんので御了承ください。  
・いただいた個人情報は当事業のみに使用します。  
・教室開催中のケガ等については応急手当までとし、その後は傷害保険を適用します。

**主催** 公益財団法人愛知県教育・スポーツ振興財団  
**主管** 愛知県体育館  
**後援** 愛知県

**申込・問合せ先** ドルフィンズアリーナ(愛知県体育館)  
〒460-0032 名古屋市中区二の丸1-1  
(地下鉄名城線市役所駅⑦番出口より北へ徒歩5分)

☎ (052)971-2516

ネット検索は ドルフィンズアリーナ  
(愛知県体育館) で!!



# 令和2年度 こども体験みんなで遊ぼう！（託児）

## 1 対象教室



### 健康ゆったりベリーダンス

【13:00～14:00】

☆ ベリーダンスを取り入れたゆったりとした体操で、肩こりの解消と健康な体をつくります。

講師 横井美紀子先生（AFAA認定インストラクター）

### ～肩こり、むくみ、さよなら 自分でできる～ 骨盤矯正・ヨガ講座

【13:00～14:00】

☆ 骨盤の開き、骨盤の歪み、肩こり、むくみ等身体の歪みを治し、体力改善、機能回復を促します。

講師 山田妙子先生（日本ヨガ瞑想協会登録講師）

### リフレッシュリンパ体操

【14:15～15:15】

☆ 身体のむくみ、肩こりを緩和します。また筋力UPすることで冷え症、低体温症を改善し、自己免疫力を高めます。

講師 宗石則子先生（リンパ健康セラピスト、(株)あい・愛マインドインストラクター）

