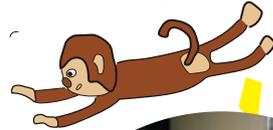


ぼく、わたし、  
体調、都合にあわせて！  
パパママの

月回数制！

# リトル体操 教室



時間

毎週月曜日 10:00 ~ 10:45\*  
毎週火曜日 14:30 ~ 15:15

対象

1歳~3歳の1人で歩けるお子様と  
サポートくださる保護者の方

※お子様1人につき保護者の方一名とさせていただきます。

会費

入会金: 7,750円 (税込)  
年会費: 5,550円 (税込)

月4回 8,150円 月6回 9,790円  
月8回 11,000円

※どの曜日・時間にも「月回数分」  
参加できます。

持ち物

Tシャツ・短パン・半パンなど  
動きやすい服装 足は素足  
汗拭きタオル・補給用水分

一人では不安な種目もパパ、ママの  
サポートがあれば安心！  
のびのびと取り組むことが出来、  
自信となります。それが「成功体験」  
となって何事にもチャレンジする  
勇気を育みます。

ママ、パパの  
運動不足解消  
にもなるぞう〜！



リトル体操ってなにやるの？  
そして効果は？

ウォーミングアップ

ママやパパのところまでヨーイドン！  
タッシュ！ストップ！上手く止まれるかな？  
→自分で考えて走る(行動)することで  
脳の発達を促しながら判断能力・反射神経  
を育むことができます。

親子チャレンジタイム

親子で開いて閉じて、ねじってひねって？！  
いろんな動きに挑戦しよう！  
→出来たことはすぐにその場で誉める！  
それが子供の「出来た!」「もっとやろう!」  
という「意欲」「チャレンジ精神」を育てます。  
→心の土台「基本的信頼感」が芽生える。

ワクドキサーキットタイム

マットをゴロン！グーパージャンプ！  
平均台はそーっと…そしてトランポリンで  
→基本的動作をすることで柔軟性、  
バランス感覚、体幹が鍛えられます。

ジャンプ!!



体験レッスン受付中!

TEL 03-3784-7111 <http://mimisc.jp>