

# 親子でたのしむ Summer Program

Y'sホール三鷹では8月中、子どももママ・パパも一緒に楽しめる  
特別体験プログラムを開講します！  
親子で楽しく体を動かして、暑い夏を乗りきりましょう！

スケジュール

8

August

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
30	31	1	2	3 	4 	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18 	19
20	21	22	23	24 	25 	26
27	28	29	30	31 	1	2

## ● 体験プログラム (10:00~10:45)

前半・・・お子さん中心の特別プログラム  
後半・・・保護者様が、Y'sホール三鷹の  
エクササイズプログラムを体験

※「子連れでフラダンス」は初めから  
最後まで親子で楽しめる内容です。

## ● 体験料金





1回 1000円 (通常 2000円)

※大人1名につき未就学児のお子様2名  
までご同伴頂けます。

## ● 定員

各回 10組

## プログラム内容

-  **A** 親子でリトミック × ヨガ体験  
(A1: 6カ月~2歳 A2: 3~5歳)
-  **B** 子連れでフラダンス体験  
(0~5歳)
-  **C** 親子体操 × ボクササイズ体験  
(3~5歳)
-  **D** ベビーマッサージ × ヨガ体験  
(0~2歳)

プログラム詳細 & ご予約は裏面へ >>>>



<アクセス>  
三鷹市新川 6-8-10  
サンシャインビル B1  
(杏林大学病院前バス停下車すぐ)



Y'sホール 三鷹

<お問合せ>

E-mail: info@yshall-mitaka.jp  
Tel: 0422-24-7332

※緊急の場合以外は、メールで  
お問い合わせください。



## プログラム詳細

※ご予約は各 QR コードから

### A: 親子でリトミック × ヨガ体験 (A1: 6カ月～2歳 A2: 3～5歳)

講師 (リトミック: 柴垣莉子 ヨガ: Mariko)

日時: 8月3日 (木): A2 / 8月31日 (木): A1 10:00～

音楽の基礎能力を高めるだけでなく、早期の人格形成にも良いと知られているリトミック。気になっていた方は是非体験してみてください。  
後半はヨガ体験で身体をほぐし、ママ・パパの日ごろの疲れを癒して頂けます。



### B: 子連れでフラダンス体験 (0～5歳)

講師 (八幡美貴)

日時: 8月4日 (金) / 8月25日 (金) 10:00～

常夏の海を訪れた気分ですらフラダンスを楽しみます。  
赤ちゃん連れのママは抱っこしながら、少し大きくなったお子さんとは隣同士でフラダンスを体験頂けます。  
フラダンスは体力づくりだけでなく、産後の骨盤調整にも効果があります。



### C: 親子体操 × ボクササイズ体験 (3～5歳)

講師 (八幡美貴)

日時: 8月18日 (金) 10:00～

子どもの体力増進や健康のため、親子体操で楽しく体づくりをしませんか?  
運動を通じた親子のコミュニケーションで絆もさらに深まるはずです。  
後半は今流行のボクササイズで思いっきり体を動かしてストレス発散しましょう!



### D: ベビーマッサージ × ヨガ体験 (0～2歳)

講師 (ベビーマッサージ: 竹下まゆ ヨガ: Mariko)

日時: 8月24日 (木) 10:00～

赤ちゃんとのコミュニケーションにおススメのベビーマッサージ。  
ママ・パパが赤ちゃんに優しく触れることでリラックス効果や夜泣き、便秘の軽減、発達の促進等の効果があるとされています。  
後半はママ・パパもヨガでリラックスし、親子で心身共に満たされましょう。



#### ●注意事項

- ・本プログラムは 2023 年夏季限定のプログラムとなります。 ・体を動かしやすい格好でご参加ください。
- ・保護者様がプログラムを体験中、見守りスタッフはおりますが託児はございませんのでお子さんの様子を見ながら無理なくご参加ください。
- ・キャンセルは前日 17 時までに予約フォームよりご連絡ください。 ・駐輪場がございますのでご利用の方はお声がけください。
- ・37.5 度以上の熱がある方、体調のすぐれない方は参加をご遠慮ください。



Y'sホール三鷹は、2022年春にオープンしたホールで様々なエクササイズプログラムを開講しています。  
子連れで参加できるプログラムも多数ございます。  
是非この機会に体験下さい♪



Y'sホール 三鷹