



くさつ未来プロジェクト×エイスクエア★子育て応援企画★

ママのための バランスボール

A-SQUARE in Kusatsu



家庭教育支援チーム

文科省「全国家庭教育支援チーム」登録

講師プロフィール：江藤沙織

草津市在住、3児の母、バランスボール講師歴3年



【場所】草津エイスクエア SARA 東館 2階 HIS 横広場

【対象】0歳児～未就園児とママ

【日時】毎週水曜 10:15～11:15

【参加費】1000円/回

【持ち物】水、(あればバスタオル、共有してもよいおもちゃ)

7月～9月の開講日

※会場等の都合により変更
することがあります。



7月11・25日(水)

8月8・22日(水)

9月12・26日(水)

バランスボールで弾みながら脂肪を燃やしながら、自律神経を整えてみませんか？

- ・リフレッシュしたい
- ・体を温めたい
- ・お腹が気になる
- ・ストレス解消したい
- ・体力が欲しい 等々
- ・脂肪を燃やしたい
- ・ぐっすり眠りたい
- ・二の腕を引き締めたい
- ・子連れでも気軽に運動したい



歪みややすい体幹の調整や、ボディメンテナンスのコツなども取り入れて楽しくレッスンします。

◆申込み方法◆

参加希望の日、お名前、連絡先を明記の上、メールまたは [KMP 申込フォーム] (右のQRコード) よりお申込みください。



kmp.kusatsu@gmail.com

090-8467-9258 (江藤)



～子どもを抱っこする手はいくつあってもいい～

★NPO 法人くさつ未来プロジェクト★

NPO 法人くさつ未来プロジェクトは、草津市での10年間にわたる育児サークル運営の経験を活かして、子育て世代に様々な価値観と触れ合える機会を作るため、2016年2月に立ち上げ、8月に法人化しました。各サークル活動に関しては、ホームページまたはブログにてご参照ください。http://www.kmp-kusatsu.org/

