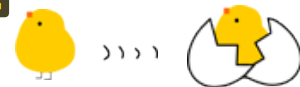


# ベビー&キッズ スタジオ教室



## ベビーヨガリズムミックⅠ・Ⅱ

ママと赤ちゃんが一緒に楽しみながら、赤ちゃんに無理のない形でヨガのポーズをとらせませす。リズムに合わせて楽しみ、ママも産後の体に無理のない程度に一緒に体を動かします。身体感覚を育て、便秘の緩和やバランス感覚の育成、情緒安定等に効果的とされています。英語&リズムミックを融合した内容もやります！

## ベビーマッサージ&サイン

赤ちゃんとおふれあいながら、楽しく幸せなスキンシップ&コミュニケーションをとり、赤ちゃんとの絆を深めます。赤ちゃんは、安心してリラックスし、心や身体の発育も促されます。皮膚を強くし、免疫力・抵抗力を高めます。リズムミック&サインも覚えていきます♪

## ママの骨盤エクササイズ&親子ヨガリズムミック

産後ママの骨盤調整・エクササイズを通してキレイなからだを作しましょう☆またお子さんの体へも働きかけ、ヨガを含むポーズやリズム遊び・音楽に合わせて体を動かすことを通し、ママとお子さんがおふれあいながら一体となって楽しみ、精神的充足、リズム感覚の育成、柔軟性に富んだ身体作りや体力の向上、ストレス発散など、心と体を育み健康の保持増進、そして活力を養います♪

| 教室名                    | 曜日 | 時間          | 講師     | 受講料    | 申込日                 |
|------------------------|----|-------------|--------|--------|---------------------|
| ベビーヨガリズムミックⅠ           | 木  | 10:10~11:10 | 野村 希久子 | 5,100円 | 4/5 (木) 10:15~10:30 |
| ベビーマッサージ&サイン           | 木  | 11:15~12:15 |        |        | 4/5 (木) 11:45~12:00 |
| ベビーヨガリズムミックⅡ           | 金  | 13:10~14:10 |        |        | 4/6 (金) 13:30~13:45 |
| ママの骨盤エクササイズ&親子ヨガリズムミック | 金  | 14:15~15:15 |        |        | 4/6 (金) 14:30~14:45 |

## ベビーヨガリズムミック・ベビーマッサージ&サイン 2コマ続けたの受講をおすすめします♪

ヨガで身体を動かし、たっぷりママと楽しんだ後に優しくマッサージを受けると赤ちゃんは穏やかな心になり、ゆっくりと深く眠ります。胃腸や呼吸器系への働きかけにもより効果があり、リラックスし精神状態が安定します。

### <開催日程>

#### ベビーヨガリズムミックⅠ・ベビーマッサージ&サイン

|     |       |      |       |
|-----|-------|------|-------|
| 第1回 | 4月12日 | 第6回  | 5月24日 |
| 第2回 | 4月19日 | 第7回  | 5月31日 |
| 第3回 | 4月26日 | 第8回  | 6月7日  |
| 第4回 | 5月10日 | 第9回  | 6月14日 |
| 第5回 | 5月17日 | 第10回 | 6月21日 |

定員：各20組

持ち物：受講料・ボールペン

対象：★ベビーヨガリズムミックⅠ・Ⅱ

首すわり期～よちよち歩き

★マッセージ&サイン

生後1ヵ月～よちよち歩き

★ママの骨盤エクササイズ&親子ヨガリズムミック

たっち期～3歳(未就園児)

#### ベビーヨガリズムミックⅡ・ママの骨盤エクササイズ&親子ヨガリズムミック

|     |       |      |       |
|-----|-------|------|-------|
| 第1回 | 4月13日 | 第6回  | 5月25日 |
| 第2回 | 4月20日 | 第7回  | 6月1日  |
| 第3回 | 4月27日 | 第8回  | 6月8日  |
| 第4回 | 5月11日 | 第9回  | 6月15日 |
| 第5回 | 5月18日 | 第10回 | 6月22日 |



■お問い合わせ

エコハウス138

指定管理者 TEL:0586-47-7138