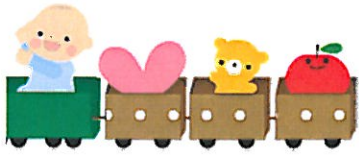


ベビー&キッズ スタジオ教室



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りましょう☆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	8/31(木) 10:15~10:30
ベビーマッサージ&サイン	木	11:15~12:15			8/31(木) 11:45~12:00
ベビーヨガリズムミックⅡ	金	13:10~14:10			9/1(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			9/1(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	9月7日	第6回	10月26日
第2回	9月14日	第7回	11月9日
第3回	9月21日	第8回	11月16日
第4回	9月28日	第9回	11月30日
第5回	10月5日	第10回	12月7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

★マッサージ&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

よちよち歩き~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	9月8日	第6回	10月27日
第2回	9月15日	第7回	11月10日
第3回	9月22日	第8回	11月17日
第4回	9月29日	第9回	12月1日
第5回	10月6日	第10回	12月8日



■お問い合わせ

エコハウス138

指定管理者 TEL:0586-47-7138