

このチラシをお持ちの方は入会時と次の月は500円割引。計1,000円割引



withbaby

ベビー&産後のママのお教室



ベビーマッサージ

★お教室の無料体験が出来ます。要予約

ママ友づくりに

赤ちゃんの時間はベビーピクス&マッサージ

新生児1ヶ月から歩くまでの赤ちゃん対象です。

神経の発達に役立ちます。

赤ちゃんの自ら動くようになる力を活発にします。

食欲や睡眠などの日常生活のリズムを整えます。



ママの時間はヨガとストレッチで...

妊娠・出産でダメージを受けた骨盤低筋群の機能回復が早まります。

体型の改善、姿勢の回復（腹筋、腰背筋の強化）
血液循環を促し、ホルモンバランスの調整。

乳汁分泌の促進

母親間の交流（情報

1ヶ月検診で問題が無ければ直ぐ始められます。
出来るだけ産後3ヶ月、4ヶ月までのスタートをお勧めします。

火曜日 AM 12:30~13:45

インストラクター 和田敦子 日本マタニティピクス協会ベビーピクスインストラクター
ジュニアダンス スキップカンパニー主宰(宮崎台)

木曜日 PM 10:30~11:45

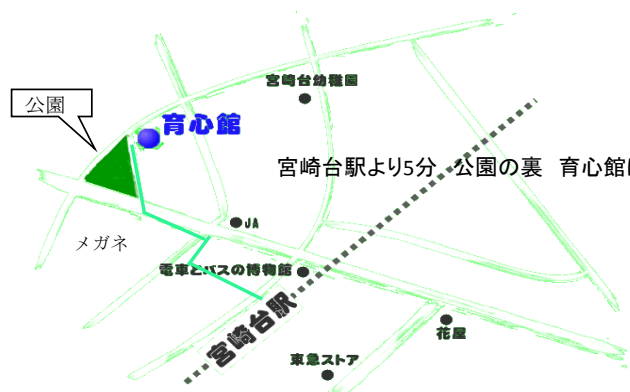
インストラクター 栗田一子 看護師、日本マタニティピクス協会ベビーピクスインストラクター
両クラス共に 定員15組

宮崎台駅徒歩4分育心館 無料体験申し込み受付中(1回のみ)

問い合わせ：090-4122-5459 和田 mei.dan-ureshii@docomo.ne.jp

6,000円/月会費 (チケット8回分15,000円もあります。)

With Momグループは 妊婦さんから赤ちゃんと2、3歳までのお子さんのママを応援しています。



歩くようになったら1歳以上のJoy childクラスに移行できます。木曜10:30~

このお教室は一般社団法人

日本マタニティフィットネス協会の登録施設です。