

《ベビトレ》

- *初めての習い事
- *体の可動域を広げる
- *脳トレ(見る力、聴く力...)
- *バランス力UP
- *ママとの触れ合い

＼知育玩具なども紹介します！



《ママトレ》

- *産後の骨盤調整
- *産後ダイエット
- *姿勢調整
- *抱っこで疲れた体のストレッチ
- *心と体のリラックス ETC...

＼無理なくリフレッシュ体操！





ベビトレヨガってなあに??

毎日忙しいママ。
妊娠、出産、子育て…と、
慌ただしく過ぎていく日々の中で、
あっという間に赤ちゃんは成長していきます☆
なかなか30分、1時間と、お子さんと向き合って
遊んであげる時間もとれない、、、
それに何をして遊んであげよう??触れ合ってあげよう??
…とお悩みもあるかと思います!!
でもお子さんと触れ合う時間はとっても大切で、
かけがえのない特別な時間です(^^)
ベビトレヨガを通じてそんな大切な時間を
サポートできたら…と思います(^^)
もちろん《ベビトレ》だけでなく、
疲れた産後ママのケアも行っていきます!
体も疲れも気になるけど子連れで行きにくい…
そんな悩みをベビトレヨガで解消して、
ママとお子さんの楽しいヨガの時間を提供します☆

気軽に起こし下さい(^^)

講師：ベビトレヨガインストラクター
井上 麻智子

- ◆場所：とらい体操クラブ2Fスタジオ
- ◆対象年齢：生後2ヶ月以上～3歳
- ◆参加対象：お子様とママ・パパ也大歓迎
- ◆開催時期：月1～2回開催(日程SNS掲載)
- ◆お問い合わせ
電話→0465-41-2120
LINE→@736ytgzs(インストラクター)
Instagram DM→machi_asa

お気軽に
＼お問い合わせ下さい／