

～赤ちゃんとのスキンシップを楽しみながらエクササイズを行いましょう～

～助産師のインストラクターによる～
ママヨガwithベビー

日時  第2・第4木曜日 10:30 - 11:30

場所  愛育産後ケア3F
ファミリーテラス内 子育てサロン

対象  第2木曜日: 4～6か月までのベビーとママ
第4木曜日: 2～3か月までのベビーとママ

持ち物  ベビー → バスタオルまたはおくるみ
ベビーのお出かけセット
ママ → 運動できる服装、飲み物

お申し込み・参加費

インターネット
(@linkから予約)

参加費: 2,200円
(税込み)
チケット制: チケット2枚

※チケットは1Fで購入

**ママヨガ
withベビー
とは?**

ベビーとのスキンシップを通じて、親子の絆を深めるエクササイズです。ママヨガによるボディケアと、赤ちゃんの成長に合わせた動きや姿勢をとことで、自然な運動発達の促進を目的としています。