

ベビーヨガ

第2回



体験教室開催

赤ちゃんとの触れ合いをもっと楽しみたいママにおすすめ！
スキンシップを楽しみながらエクササイズしませんか？
参加料無料で専門の講師によるベビーヨガ体験教室を開催します。

Q. ベビーヨガってなに？効果は？

A. 赤ちゃんもママも身体を動かして楽しむことができるベビーヨガ。

赤ちゃんを高く抱き上げたり、ママの身体に乗せたりして、赤ちゃんの体をやさしく動かし、筋肉をバランス良く刺激します。スキンシップを通じて赤ちゃんの知育や、情緒の発達、筋肉を刺激して運動機能の向上などの効果が期待できます。

ママが抱っこしたり、身体の上に乗せたりするため運動量も多め。

赤ちゃんに×リットがあるだけでなく、産後ダイエットにもぴったりのエクササイズです。



開催日 6月22日(土) 10:30～

育児の中に親子で楽しむ時間を。

参加費 無料

同じ年頃の赤ちゃんをもつママ同士の知り合うきっかけにも。

定員 5名程度

参加ご希望の方は、下記の必要事項をご記入のうえFAX、

対象 生後3ヶ月～18ヶ月の首がすわった
赤ちゃんとその保護者様

もしくは下記ホームページよりお申し込みください。

会場 弊社事務所3階

参加可否等詳細のご連絡させていただきます。

(栗東市小柿5丁目11番3-1号)

ご連絡をお待ちしております。

詳細は下記ホームページにて確認できます。参加お申し込みもページ内から可能。

<https://ritto.net/baby-yoga/> こちらのQRコードからもアクセスできます→



* 必要事項 *

ふりがな
名前

赤ちゃんの月齢 ヶ月

住所

電話番号

メールアドレス(任意)



※いただいた個人情報はベビーヨガ教室開催に関するご連絡と資料の送付以外には使用しません。

FAX送信先 / 077-553-4460