

H30年度

ママバンドビクス

あんど

ベビーマッサージ



ベビーマッサージは、赤ちゃんに語りかけながらマッサージする事で、赤ちゃんの血行促進・代謝アップ、そして母子の絆が深まります。*オイルは使用しません

ママバンドビクスでは、ベテランママスタッフに赤ちゃんを見守っていただき、ゴムバンドを使用したエクササイズを行います。産後ママには腰痛緩和、骨盤矯正にも役立ち、気持ちよく運動できます。

赤ちゃんと一緒に、心身ともリフレッシュできて、ママ友達もできます。素敵な時間をお過ごし下さい。

対象：2ヶ月～1才のお誕生日までの乳児と母親のペア

※ 但し、初回参加時は、7ヶ月未満の赤ちゃんが対象となります。

(入会月齢が大きくなってしまふ方、ご相談にのります。事務局までお問い合わせください。)

活動日：第1・3月曜日

時間：受付 10:15～10:25

レッスン 10:30～12:20

練習場所：平和台体育館 2階会議室

定員：20組

参加費：13,600円/1組

10回分チケット+ママビクスに使用するゴムバンド

(10回分チケット有効期間は初回使用時から12回です。)

※ゴムバンドをお持ちの方は、受付にお伝えください。

持ち物：バスタオル、赤ちゃんとお母さんの水分補給用飲料水

お申込み：NPO法人総合型地域スポーツクラブ平和台事務局まで



☆H30年度 予定 ☆

- ① 4/2 ② 4/16 ③ 5/7 ④ 5/21 ⑤ 6/4 ⑥ 6/18 ⑦ 7/2 ⑧ 8/6
⑨ 8/20 ⑩ 9/3 ⑪ 10/1 ⑫ 10/15 ⑬ 11/5 ⑭ 11/19 ⑮ 12/3
⑯ 12/17 ⑰ 1/7 ⑱ 1/21 ⑲ 2/4 ⑳ 2/18 ㉑ 3/4 ㉒ 3/18



NPO法人総合型地域スポーツクラブ平和台事務局
〒179-0083 練馬区平和台2-12-5 平和台体育館内
TEL&FAX 03-5921-7800

