

2019年度



ベビーマッサージ ママバンドビクス

- 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

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おう方、ご相談にのります。事務局までお問い合わせください。)

赤ちゃんニッコリママスッキリ

ベビーマッサージとは...

赤ちゃんに語りかけながらマッサージする事で、赤ちゃんの自律神経を整え、
 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。

ママバンドビクスとは...

ゆったりとした音楽にあわせて行う、バンドを使ったストレッチ体操です。
 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。

*ママバンドビクスの時間は、ベテランママスタッフが赤ちゃんを見守ります。

2019年度 活動予定日

	(第1)	(第3)
4月	1	--
5月	--	20
6月	3	17
7月	1	--
8月	5	19
9月	2	--
10月	7	21
11月	--	18
12月	2	16
1月	6	20
2月	3	17
3月	2	16



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