

赤ちゃんとの絆を深めましょう



ベビーマッサージ&産後ヨガ



開催 おおむね隔週土曜日
時間 10:00 ~ 11:00
場所 J-STEP フィットネススタジオ
料金 ¥4,000 (5回分)
対象 1ヶ月検診~歩きはじめの
赤ちゃんとその保護者 ※

※パパ、ママおふたりの参加も歓迎です！

柴田 真理子



優しく声を掛けながらマッサージを行うことで赤ちゃんに愛情がたっぷり伝わり、情緒が安定します。また、いろいろな部位を刺激することで夜泣きや便秘、免疫力UPにも効果的です。産後ヨガで体の不調も改善し、心も体も健康的になりましょう！！

- ・ベビーマッサージ、ヨガインストラクター
- ・マタニティ、産後ヨガインストラクター
- ・リトミックインストラクター
- ・幼稚園教諭・保育士免許

お申込みは詳細な日程および注意事項をご覧ください。指定の方法にてお手続き下さい。

