

# ベビーマッサージ教室

毎週水曜日 約50分 定員5組

- 《時間》 午前10:30~11:20  
《料金》 5250円（オイル代金：1本含む）  
《対象》 1ヶ月健診後～ハイハイベビーとママ  
《場所》 多目的ホール内  
《持ち物》 バスタオル2枚 オムツ おしりふき  
ミルク（母乳のかたは要りません）  
お着替え お気に入りのおもちゃ  
ビニール袋（小）



## 第1回 ベビーマッサージの説明および実技

オイルを使って

## 第2回 手と足のマッサージ

オイルを使って

## 第3回 胸・お腹・背中 of マッサージ

## 第4回 復習編「全身のマッサージ」

抱きしめられることで 赤ちゃんは安心感に包まれます。  
肌と肌を触れ合うことが 親子の絆を深めるきっかけになり  
母親にも素晴らしい効果をもたらすのがベビーマッサージです。  
スキンシップで 親子ともに 心と体を豊かに成長していきましょう。

# ベビマ&ヨーガコース

第2・第4火曜日 約50分 定員15組

- 《対象》 ベビーマッサージ受講者（～生後8ヶ月）  
《時間》 午前10:30~11:20  
《料金》 ベルフレンドクラブ会員：300円  
一般：600円

## 《場所・持ち物 上記同様

ベビーマッサージでママと赤ちゃんのスキンシップし信頼を深めます。  
ベビヨーガと産後ヨーガを取り入れた運動で、親子ともに体と心を緩めましょう。  
先輩や後輩ママ・ベビーとお互いの成長を喜び、刺激しあうことができます。

お申し込みは受付・予約システムで予約受付中です。

※教室利用者は上のお子さんの託児が無料です。

詳しくは受付までお問い合わせ下さい。