



Baby YOGA

チャリティーレッスン

～ 被災地でがんばっている子どもたちに長野から元気なパワーを送ろう ～

期 日：**3月16日（金）** ぶぁんて・あん 3F（伊那市）①10：30～（ベビーのみ）
3月18日（日） いなっせ8F レッスン室（伊那市）※駐車券をお持ちください
3月21日（水） 宮田村村民会館 練習室（宮田村）②10：30～（ミニキッズのみ）

1レッスン 40分間

対象月齢：①ベビークラス 首すわり～お座り（参考月齢3ヶ月～9ヶ月）のお子さんとママ（パパもどうぞ）
 ②ミニキッズクラス はいはい～よちよちあんよ（参考月齢10ヶ月～2歳未満）のお子さんとママ（パパもどうぞ）

参加費：1口 500円

定 員：各クラス 15組 8組以上催行（定員になり次第締め切らせていただきます）

持ち物：飲み物、バスタオル（ベビークラスのみ）、動きやすい支度（ママ、パパ）
 ※レッスンには、ママヨガタイムも含まれます

申込み期間：各レッスン3日前までをお願いします

注意事項

- ※保険は加入しておりませんので、保護者様の管理下のもとご参加ください
- ※開始時間 10分前にはお越しください
- ※3月18日（日）は、伊那市内におきまして、高校駅伝があるため、いなっせ前の道路は交通規制がかかりますので、いなっせ西側から駐車所へ入場するようお願いいたします。

☆ お問い合わせ・お申込み先 ☆

Mail babyyoga_mamayoga@yahoo.co.jp Tel.090-5805-3189（小池）
 申し込みの際は、①ママ・お子様のお名前 ②お子様の月齢 ③お電話番号 をお聞きします

お預かりした義援金は、子どもたちの支援をしている団体へ送る予定です（只今検討中）。
 詳細はHPをご覧ください。

ベビーヨガの効果

- ①ママとベビーの絆が深まる
- ②コミュニケーション能力が高まる
- ③自然治療力、免疫力を高める
- ④脳神経の発達
- ⑤ベビーがリラックスできる

◎便秘にもかなりの効果



ベビー
&
ママ
YOGA

チャリティー
レッスン
開催

～ ベビーとママに笑顔と癒しを ～

Baby & Mama YOGA

<http://www.babyyoga-mamayoga.com>

ベビーヨガ 伊那 検索