

「ベビママヨガ」のご案内

時 間： 10:30～11:15

対 象： 生後3ヶ月（※首すわり後）～1歳未満のお子様と保護者

※10組程度の参加人数とさせていただきます。

場 所： ホットルーム

※赤ちゃん用バスタオル、飲み物ををお持ちください。

※動きやすい服装でご参加ください。

講 師： 島谷 芽久美

（ベビママヨガインストラクター）

赤ちゃんにもママにも嬉しい【ベビママヨガが目指す効果】

- ・免疫力や運動機能の向上
- ・便秘の解消
- ・夜の寝つきの改善
- ・バランス感覚の発達
- ・お互いの絆を深める
- ・身体の歪みや痛みの緩和
- ・代謝アップ
- ・リラックス効果・・・ etc

※予約優先となりますので、もっくる館内または電話にてお申込みください。

（定員になり次第、予約を締め切らせていただきます。）

※レッスン途中での入退室は自由です。お子様の体調に合わせてご参加ください。



高畠町屋内遊戯場

もっくる

〒999-2174 山形県東置賜郡高畠町大字福沢196

TEL 0238-49-7588