



ベビーヨガ教室

ベビーヨガとは、月齢に合わせた無理のない動きで、楽しく親子のスキンシップをメインにしたヨガエクササイズ！

赤ちゃんの心・体・脳の発達にも、とても良いと言われています。

①クラスは、子供が寝ころんだ状態で行う動作が中心。

②クラスは、子供を座らせたり、保護者が抱っこで動作を行います。



〔講師〕	秋山 瑠美 先生	〔曜日〕	月 曜 日 (施設利用状況により変動あり)
〔時間〕	①10:00 ~ 10:45 ②11:15 ~ 12:00	〔場所〕	柔道場
〔対象〕	【年齢】 ①首が座っていない～寝返りが出来る 3か月～ ②1人で座れる～つかまり立ちが出来る		
〔持ち物〕	動きやすい服装	〔定員〕	①②各回10組
〔料金〕 【スポーツ保険・消費税込】	初回 ¥500 - 2回目以降 ¥1,000 - ※教室参加日にお支払い下さい。		
〔予約方法〕	<ul style="list-style-type: none"> ・事前予約制となります。電話かレッスン参加の帰りに予約をお願いします。 ・予約を保有出来る日数は1人1日分限りとなります。 ・キャンセル料は発生しません。お子様の体調に合わせてご参加ください。 		

〔2022年度日程〕



9月	5	12	26
10月	3	17	24
11月	7	14	21
12月	5	12	19
1月	16	23	30
2月	6	13	20
3月	開 催 な し		

- ・日程は変更する場合がございます。
- ・受講料は、**教室参加当日**にお支払いください。
- ・初回参加時に申込用紙のご記入をお願いします。
- 2回目以降は会員証を管理事務所で提示し、お支払いをお願いします。



大阪府立体育会館 ☎ 06-6631-0121

大阪市浪速区難波中3-4-36 受付時間 9:00 ~ 20:00 (休館日を除く)