

つどいのひろば連続講座

# Baby ヨガ



親子でお互いの身体の声に気付きながら、一緒にヨガを楽しみましょう♪

日程：2018年 ①10月9日 ②10月23日 ③11月13日 ④11月27日  
⑤12月11日 ⑥12月25日 ※全6回連続講座 全て火曜日

講師名：濱 奈美 先生 (Baby Yoga Associate/NPO ローハスクラブ認定 ベビーヨガインストラクター)

対象：全6回の活動に参加可能なあい・ぽーと会員で下記の年齢の子どもと親

## 【Aグループ】

10:30~11:20

スキンシップしながら一緒に動いて  
ヨガを楽しむクラス  
(動き出したお子さんと親向け)

## 【Bグループ】

11:30~12:20

ベビーヨガマッサージをメインに  
ベビーとママの心身を整えていくクラス  
(ハイハイ前のお子さんと親向け)

\*10月9日時点を目安にクラスをお選び下さい。

内容：ベビーマッサージにヨガの動きをプラスし、普段の育児に取り入れやすい生活に密着した技術と知恵を提供し、子どもの成長に合わせた発展性のあるプログラムを提案していきます。

定員：A・Bグループごとに親子20組まで

場所：子育てひろば「あい・ぽーと」2階多目的ホール

持ち物：バスタオル (又はヨガマット)、Baby用バスタオル、  
ハンドタオル (汗拭き用)、着替え (必要に応じて)

\*動きやすい服装でご参加下さい。

参加費：港区内2,700円・港区外3,400円 (全6回分を前払い)

\*10/2 (火) までにキャンセルされる場合は全額返金致します。

10/3 (水) 以降は返金致しかねますので予めご了承ください。

抽選受付：7/30 (月)・7/31 (火) 10:00~17:00 \*お電話・窓口にて受付

\*抽選期間中に定員に達しなかった場合は、窓口・お電話にて先着順でお受け致します。

抽選結果発表：8/1 (水) 中に当選結果をホームページにてお知らせ致します。

【抽選結果一覧 (<http://www.ai-port.jp/aiport/chusen/>)】

\*お電話での連絡をご希望の方は、お申込み時にお伝えください。

ご入金：8/8 (水) までに窓口にてお支払いください。

\*期限内にご入金頂けない場合はお電話にてその旨ご連絡ください。

\*ご連絡なく入金がない場合は、他の方にお譲りさせていただきます。予めご了承ください。

【お問い合わせ先】子育てひろば「あい・ぽーと」

〒107-0062 港区南青山2-25-1 電話：5786-3250・FAX：5786-3256