



つどいのひろば単発講座

# 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：2021年 ① 1月12日(火) ② 2月9日(火)  
③ 3月9日(火) ※各回ごと単発で申込

講師名：前田 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：あい・ぽーと会員で下記の年齢の子どもとその保護者 ※参加日当日時点を目安にクラスをお選び下さい。

## 【Aグループ】

10:20~11:00

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】

11:20~12:00

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)

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 8組

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：各回/ 港区内500円・港区外600円

受付：参加希望日の1週間前(日祝の場合はその1日前) 10:00~先着順で講座のご予約をお取りください。

※講座のご予約をお取りいただくと、同時にひろばの来館予約になるので  
当日10時~12時の間はひろばでお遊びいただけます。

ご入金：当日、ご来館時に窓口にて前払いでお支払いください。

※遅刻やお休みの場合は、必ず開講時間前までにご連絡をお願い致します。

ご連絡なく、開始時間にご来館がない場合は、他の来館者の方にお譲りさせていただきます。

注意事項：大人の方は必ずマスク着用の上、ご来館ください。体温が37.5℃以上の方はひろばに入館いただくことができません。ご自宅であらかじめ検温の上ご来館ください。館内でのお食事はご遠慮ください。新型コロナウイルス感染拡大に伴い、区からの講座中止の指示があった場合は、ホームページにてお知らせいたします。ご来館前にチェックをお願い致します。

【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