

# ふれあい クラス にこにこ

## チケット制レッスン500円



ベビーマッサージ&ベビヨーガを楽しむ

赤ちゃんとママのためのクラス「ふれあいシェイプ」が  
新しく『ふれあいクラス “にこにこ”』に変わりました。

1回500円になり、更に参加しやすくなりましたので

ぜひ、体験してください！



### ふれあいクラスって？

親子の触れ合いを大切にしたいベビーマッサージ（オイル未使用、お洋服の上から行います）とベビヨーガで、心・脳神経・骨・筋肉の発達を促します。

また、ベビヨーガストレッチやベビヨーガダンスでママのシェイプアップを目指します。

### 期待される効果とは？

◇赤ちゃん◇

- ・夜泣きが減ります
- ・寝ぐずりが減ります
- ・風邪をひきにくくなります
- ・言葉が増えます
- ・想像力が豊かになります

◇ママ◇

- ・リフレッシュできます
  - ・ホルモンバランスが整います
  - ・産後のシェイプアップに繋がります
  - ・プチうつやイライラを解消します
- etc…

### ☆レッスン情報☆

日程…毎週水曜日

時間…10:15～11:15

料金…1回 500円（税込）

対象…6ヶ月～1歳半のお子様と保護者様

場所…TAC 籠原（イーサイト籠原 2階）

定員…10組

※前日までにご予約をお願い致します



詳しくは、TAC 籠原までお気軽に  
お問い合わせください

TEL 048-533-7033

営業日 火・水・金・土

営業時間 10:00～19:00

