

ベビーマッサージ(当院で出生された2ヶ月から12ヶ月までの赤ちゃん)

お母さんの温かい手で優しく撫でること、そして母と子が優しい波動に包まれ癒されることをベビーヒーリングタッチと言います。

お母さんと赤ちゃんの絆づくり、赤ちゃんの成長と発達に有効です。そのほか、皮膚への刺激は脳への刺激となり、脳の発達促進にも役立ちます。お母さんやお父さんにとっても、どんなふうに触れると赤ちゃんが喜ぶかわかります。そのことが気持ちのゆとりにつながり、育児への自信もわいてきます。

- 日時 第1・2火曜日 12:30~13:30、14:00~15:00
第3・4火曜日 12:30~13:30

- 場所 ハーティーハウス 1階 マタニティサロン

- 用意するもの チケット、バスタオル、タオル、オムツ、着替え、小皿(マッサージオイルを入れます)、オーガニック植物オイル(初回時をご用意しています。2回目以降はテンマンスでご購入いただけます)



予約コーナーまたは当院ホームページからご予約の上、
受講前に受付にてチケットを購入しておいてください。

◎レッスン料/	チケット	1回券	1,500円
	チケット	4回券	5,000円
	チケット	10回券	10,000円



※レッスンはチケット制です。現金でのお支払いはできませんので、
必ずチケットをご購入ください。

※チケットはマタニティビクス・ヨガ・ベビーマッサージ・産後ピラティス・
ママヨガ・パパフィットに共通でお使いいただけます。

※開始時間の10分前にはお越しくください。

産後ママのピラティス(当院で出産後1ヶ月半から9ヶ月までの方)

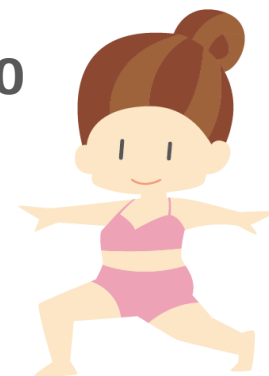
ピラティスとは、骨盤を整えて体幹を鍛えるエクササイズ。

妊娠・出産で低下した体力を回復し、緩んだ体を引き締めてくれる体操です。
心身ともにスッキリ爽やか! 赤ちゃんも一緒に参加可能です。

■日時 (池田) 金曜日 11:30~12:30、13:30~14:30
(大西) 土曜日 12:30~13:30

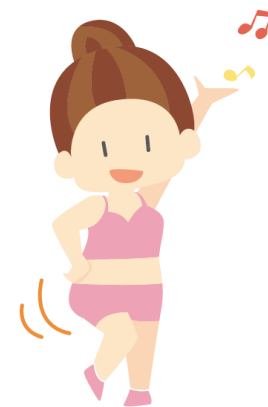
■場所 ハーティーハウス1階 マタニティサロン

■用意するもの チケット、タオル、
運動しやすい服装(Tシャツ、スパッツ、ジャージなど)



ママヨガ(当院で出産後2ヶ月から12ヶ月までの方)

産後の肩こりや腰痛を緩和し、育児疲れを解消。
呼吸に集中して行うことで、心も穏やかになります。
心身の調和が取れて安定し、心も体も軽やかに！
赤ちゃんも一緒に参加可能です。



■日時

第3火曜日 お子様が2～4ヶ月
第4火曜日 お子様が5～10ヶ月
13:30～15:00

■場所

ハーティーハウス1階 マタニティサロン

■用意するもの

チケット、タオル、
運動しやすい服装(Tシャツ、スパッツ、ジャージなど)、
ヨガマット(お持ちでない方はバスタオル)