

# 1月 BABY 親子クラス

0歳さん 10:00~ / 1~3歳 11:00 (50分間)

ヨガ 10:30~12:00

各回 ¥3,000(税込)/組

プレパママさん ¥1,000(税込)/組

初回無料!

- (M) マッサージ
- (和) 和みメソッド
- (食) 食育
- (Y) YOGA(ヨガ)

※ アレルギーがご心配な方は事前にお知らせください。

10 (木)

(食) 甘麴でヨーグルトパフェ



お正月を楽しみすぎた  
身体を麴パワーで癒しましょう!

(和) 和みメソッド  
BABY ♪ English

(E) お子様の成長に適した  
「今」がチャンス  
のパパママの寄り添い方

17 (木)

(食) ベジヌードルを楽しもう!  
お野菜をそのままヌードル状!  
UniOVOこどもの森♥スープで  
いただきます!



(M) マッサージ  
寒い冬こそ足裏マッサージ!  
みるみる体がポカポカに  
なりますよ~

(和) 和みメソッド  
BABY ♪ English

24(木)

(M) マッサージ  
頭から足の先まで  
全身マッサージで、  
免疫力アップ!!  
気になるスキンケアも♪



めぐみ 先生

(和) 和みメソッド  
BABY ♪ English

YOGA!

31(木)

(Y) (和) ママのためのリフレッシュヨガ

毎日の子育てに一生懸命なママのためのヨガ。  
カチコチになった体をほぐしたり、ゆるんだところ  
を引き締めたり、楽器に合わせて歌うヨガを楽し  
んだり。  
ママや赤ちゃんみんなで、心から温まりましょう。  
ヨガがはじめての方も、体が硬い方も、運動が  
苦手な方も、どなたでも♪

10:30 ~ 12:00 ・動きやすい服装  
・水分(必要な方)  
※ヨガの日は開催時間が異なります、ご注意ください



渡部 愛/Ai 先生

1976年滋賀県生、京都市在住。  
1998年、ヨガに出会う。  
2012年より、ヨガの指導を始める。  
ヨガ、呼吸法、瞑想、哲学、アーユ  
ルヴェーダ、歌うヨガ、インド音楽、  
整体など幅広く学びながら、ヨガの  
思想が自然に伝わるような場づく  
りを中心に活動している。

ヨガスタジオFIVE ELEMENTS主宰

## BABY親子クラス お申込方法

【お電話】 075-279-3008  
(平日9:00-18:00)

【メール】  
ホームページのお問合せよりメール  
(24Hいつでも)

ご予約完了時、メールが届きます。  
uniovo-kodomonomori.com



少人数制のクラスです。  
準備の都合上、ご予約をお願いしております。  
当日ご参加希望の場合は、まずは  
お電話ください。  
ご協力ありがとうございます

