



11月 BABY 親子クラス

21 (木)

♡ 助産師梅田直子の♡
ママと赤ちゃんの
心とからだを
ととのえるクラス

FREE

- UniOVOこどもの森に助産師さんがやってくる☆
- 赤ちゃんと仲良くなる方法
 - 産前産後のママのからだのととのえ方



ママ

- ・ 骨盤ケアって結局なに？
産後は緩んだ骨盤が締まる！
日常生活の気をつけ方、ちょっとしたコツで
産前より美しく！ととのえる絶好のチャンス！
- ・ ほぐす、座る、立つ、歩く
コツを掴んで

赤ちゃん

- ・ 泣いている、どうしよう
泣く = 「～したい！」は発達の過程。
泣き声に惑わされず、しっかり寄り添って導くには？
- ・ そのだっこ、大丈夫？
だっこ紐で安心してませんか？「今」の成長に
合わせただっこの方法は赤ちゃんの背骨に、
股関節に大きく影響！

10:30 ~ 12:00 ・ バスタオル(薄手)

ご参加無料、お気軽にお問合せください♪

28(木)

ママのためのリフレッシュヨガ

¥1,000(税込)/組

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
を引きしめたり、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
※ヨガ1時間+和みメソッド・ご質問30分



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

初回無料!

みんなもママも忙しい！ ゆっくりする時間を
作ってみませんか？ 赤ちゃん、お子さま連れ大歓迎☆

12月15日(日) クリスマスコンサート

フルート・クラリネット・ピアノのアンサンブル♪

¥3,000(税込/組)

「ママと赤ちゃんの心と体をととのえるクラス」、
「ママのためのリフレッシュヨガ」は12月はお休み、
次回1月開催です。詳細はHPにて！

BABY親子クラス 予約方法

【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



BABY親子クラスは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♪

