

Kid's&Baby with ママのストレッチエクササイズ

産後1ヶ月半のママと赤ちゃん、またママお一人でも身軽にご参加いただけます。全身の凝り固まった筋肉をほぐし、子育てに必要な筋力と体力アップのお手伝いをいたします。音楽に合わせて楽しく体を動かしながら心と体をリフレッシュしましょう！！



●レッスン日：木曜日 * 祝祭日はお休み

バレエエクササイズ 10:45~11:45

ダンスの中でも体のラインを美しくする効果が最も高いと言われるクラシックバレエ。その基本的な動きを中心的におこなうクラスです。ヨガのポーズを取り入れたストレッチでしっかり体をほぐしエクササイズを行うので、指先からつま先まで全身を音楽に合わせて楽しく動かしながら気分もリフレッシュ！優雅に体を鍛えたい方におすすめです。

ボディメンテナンス 12:30~13:30

肩こり、腰痛、腱鞘炎など子育て中のトラブルを解消し予防を目的としたクラスです。音楽に合わせて肩、腰を集中的に動かすエクササイズは、有酸素運動効果でしっかり汗をかくことができます。また、ヨガのポーズで柔軟性と筋力を向上させ内臓機能の働きを促進、体の内側から美しくしていきます。

●場 所● のぞみ salon 大田区上池台 1-11-7 エスティードミール 201

アクセス→東急池上線『長原駅』より徒歩1分。大森駅山王口より東急バス(森91)新代田駅行きで『長原』停留所より徒歩1分

●人 数● 少人数 * 完全予約制

●料金(税込) ● 1レッスン¥3,000 4レッスン¥10,800 8レッスン¥20,000 12レッスン ¥28,000

*チケットは月曜日クラスと共通です。

<服装&持物>運動しやすい服装、飲み物(お子様のミルクや哺乳瓶、お湯などは各自でご準備お願いいたします) お子さんの好きなおもちゃもご持参ください。

<講師ご紹介>加地葉子(かじ ようこ) 2児の母
ミュージカル俳優として劇団四季ミュージカル『赤毛のアン』
SPAC 音楽劇『シンデレラ』などに出演。約5年間
坂本バレエ教室にて子どもクラスを担当。バレエを早川恵
美子氏、早川博子氏に師事。ヨガや整体、トレーニング論
など幅広く関心を持ち体の使い方について研究中。



<お問い合わせ&ご予約はこちらまで↓>

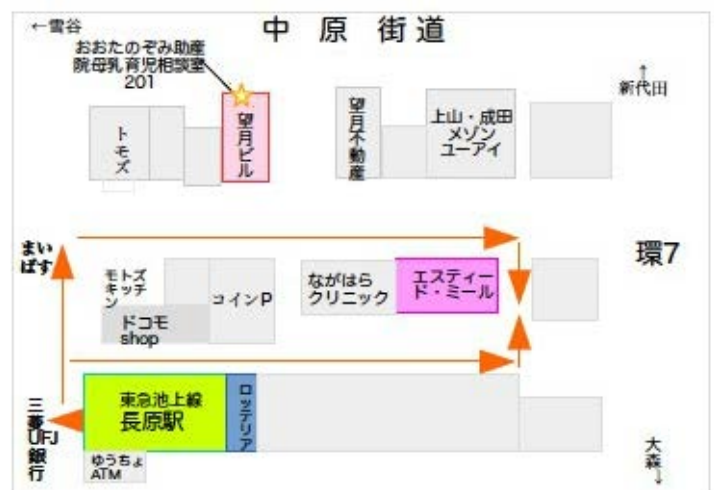
lala@khe.biglobe.ne.jp 担当：清水

*お名前、ご希望日、クラスをお知らせください。

*ご予約は前日までにお願いいたします。

*当日のキャンセルは必ず090-2313-6908

(受付時間8:30~11:00) までご連絡ください。



<事務局>おたのぞみ助産院母乳育児相談室内『のぞみ salon』 TEL:03-5734-5480 助産師 望月玲子