

## ベビーマッサージ・産後ヨガ教室 のお知らせ！！

### ベビーマッサージ

- 開催日 : 毎月第4月曜日  
時間 : 13:30～14:30  
費用 : 1回500円(お釣りのないようお願いいたします)  
対象 : 生後1ヶ月健診後～生後3ヶ月までのママとベビー  
持ち物 : バスタオル・オムツ・おしりふき・授乳用品・飲み物・マスク(不織布)  
服装 : 動きやすい服装  
※ 上のお子さんの同伴は出来ません。

- 【注意事項】**
- ・ 予防接種の当日、および予防接種後1週間は避けて下さい。
  - ・ ホホバオイルを使用しますので、皮膚トラブルが心配な方は普段使用している保湿剤を持参して下さい。
  - ・ アクセサリー等は外して来て下さい。
  - ・ ベビーやママの体調が優れないときは避けていただき、体調が整いましたら改めてご参加ください。
- ♥ フォトスポットも準備してお待ちしております。
- ♥ 予約は@リンクからお願いいたします。項目は教室を選択してください。

### 産後ヨガ

- 開催日 : 毎月第2水曜日(変更あり)  
時間 : 14:00～(45分間)  
費用 : 1回500円(お釣りのないようをお願いいたします)  
対象 : 生後3ヶ月～生後6ヶ月までのママとベビー  
持ち物 : バスタオル・タオル・飲み物・オムツ・おしりふき・授乳用品  
服装 : 動きやすい服装  
※ 上のお子さんの同伴は出来ません。

- ♥ 予約は@リンクからお願いいたします。項目は教室を選択してください。

