

親子で挑戦！ ベビーマッサージ&ヨガ

ベビーマッサージは、赤ちゃんの**全身を優しくマッサージ**するスキンシップです。
赤ちゃんがリラックスできるので、寝つきを良くしたり、脳の働きを発達させるのに効果的！
また、ベビーヨガは、赤ちゃんと一緒に**ストレッチやバランス運動**を行います。
身体の発達や免疫機能はあげる効果があります。
もちろん、**親子の絆を深める**ことができ、ママ・パパの**シェイプアップ効果**もあります。
お家でも**かんたんにチャレンジ**できる内容となっていますので、ご参加お待ちしております。

対象

4ヶ月～3歳未満

日時

2021年10月10日⑩ 10:00～10:45

※お申込は、10月8日⑨までにお越しください。

参加費

550円（税込価格）

定員

15組（お子様1名、保護者様1名）

開催場所

グンゼスポーツ西宮 アリーナ

持ち物

動きやすい服装・バスタオル・水分補給のできるもの・必要であればオムツや着替え



《受付方法》

2021年9月23日⑥ 12:00～

フロントにて受付スタート!!

※お電話での受付も可能ですが10月8日⑨
までに申込用紙のご記入をお願いします。

マッサージ・ヨガのメリットは
たくさんあります!!

- ・親子の愛情・絆が深まる
- ・心や身体の発達が促される
- ・寝つきがよくなる
- ・リラックスして免疫機能が上がる
- ・皮膚が丈夫になる
- ・体調の変化に気づいてあげられる



坂本インストラクター

グンゼスポーツつかしん店 所属

自身も3人の女の子を育てるママです。
お子様がこれから先元気で健やかに、
そして、何よりも幸せに過ごせるよう
お手伝いをさせていただきます。
パパ・ママもお子さんと一緒に
楽しく触れあい、動きながら
親子の絆を深めていきましょう♪

《取得資格》

- ・ベビーマッサージ
- ・ベビーヨガ
- ・キッズヨガ
- ・ベビーセラピスト
- ・マタニティ&産後ヨガ

グンゼスポーツ西宮

🏠西宮市建石町1-6

☎0798-37-0435

受付可能時間：平日 10:00～20:00 土日 10:00～16:00

GUNZE
SPORTS