

2017

4月

# 赤ちゃんが出来たり通いたい ベビーとママの講座

詳細・お申し込みは

きれいのたね **検索**

www.kireinotane.jp



◎イベントやレッスンは変更となる場合がございますのでご了承くださいませ

新講座

## お産に自信が持てる 安産トコちゃんベルト教室

妊娠16週～36週未満の妊婦さんのための  
トコちゃんベルトで骨盤ケア

- ◆ 助産師 吉川元子 先生
- ◆ 参加費 3,000円 (トコちゃんベルトレンタルは300円)
- ◆ 4/1(土)・15(土)10:30～12:00



新講座

## 子どもたちが元気になる 小児鍼

夜泣き・疳の虫・喘息・中耳炎・扁桃腺炎  
・アトピー・下痢便秘・虚弱体質などに

- ◆ こもろさとこ 先生
- ◆ 1回 1,500円 (10～15分)
- ◆ 5/12より毎週金曜日 10:00～11:30



新講座

## ベビーラップのディディモス 体験会 & マンツーマン個別指導

ママが自由に動けて、肩こりしない、  
らくらく抱っことおんぶができる  
快適なディディモスの使い方

- ◆ 相馬 佐代子 先生
- ◆ 体験会：4/7(金)10:00～11:00 参加費 1,500円
- ◆ 個別指導：4/7(金)11:30～13:00 / 13:30～15:00  
参加費 3,800円、夫婦で 5,000円

## おひるねアート

今しかない可愛い瞬間を  
特別な形で残してみませんか？

4月：さくら & イースター

- ◆ たかもくともこ 先生
- ◆ 参加費 3,000円
- ◆ 4/14(金)11:00～11:30～

## マタニティヨガ

～妊婦のための骨盤ケア&出産・育児教室～

分娩しやすい身体づくりやおっぱいの出やすい骨格づくりなど  
出産育児の心と体の準備をするクラスです

- ◆ 助産師 吉川元子 先生
- ◆ 体験 3,000円、参加費 3,800円/回、  
10,000円/3回チケット、15,000円/5回チケット
- ◆ 4/3(月)・10(月)・17(月)・24(月)10:30～13:15

## 産後ヨガ

～産後の骨盤ケア&赤ちゃんのゆがみセルフケア～

ヨガを通して産後のゆがんだ体を整えましょう、  
赤ちゃんの頭の歪みなどの悩みも解決していきます

- ◆ 助産師 吉川元子 先生
- ◆ 参加費 3,900円、10,500円/3回チケット
- ◆ 4/3(月)・10(月)・17(月)13:30～16:30  
骨盤ケアクラス4/24(月)13:30～17:00

## 赤ちゃん・ママ・妊活のための身体ケアパーソナル

向き癖や、頭の形、股関節脱臼…など心配事を個別ケアで解決！  
ママは妊娠・出産による骨盤のゆるみ・ゆがみを調整しましょう。妊活のためにまんまる子宮をめざしましょう

- ◆ 助産師 吉川元子 先生
- ◆ 初回料 1,000円 ・ ママ・妊活クラス参加費 10,000円  
・ 赤ちゃんクラス参加費 1回 8,000円/3回チケット 20,000円/5回チケット 30,000円
- ◆ 4/1(土)・9(日)・13(木)・15(土)・16(日)・18(火)・21(金)・25(火)・28(金)・30(日)

## ファーストサイン

赤ちゃんとお手てで話そう♪

まだおしゃべりできない赤ちゃんとお話ししませんか？

- ◆ 大室恵里 先生
- ◆ 参加費 10,000円/4回 (初回教材費 2,500円)
- ◆ 第21期 4/10(月)・5/8(月)・6/12(月)・7/10(月)  
10:30～12:00

## お子さま連れママのためのヨガクラス

ママヨガ - mama yoga -

子育てママのお悩みベスト3【肩こり】【腰痛】【下腹のたるみ】を  
ヨガで解消しませんか？

- ◆ 藤藤なおみ 先生
- ◆ 参加費 1,500円
- ◆ 4/11(火)・25(火)11:15～12:15

## ベビグラファーが撮影する マタニティフォト&ベビーフォト

ベビーのプロが、マタニティフォト、ニューボーンフォト(新生児)、  
ベビーフォト、授乳フォトの撮影をいたします

- ◆ 大室恵里 先生
- ◆ 8,000円 (10カットデータ)
- ◆ 5/19(金)11:15～15:05 (1枠35分)

## ベビーヨガ

赤ちゃんの発達が促され、免疫力がUP、  
ママもシェイプアップとリラクセス効果！

- ◆ 藤藤なおみ 先生
- ◆ 参加費 1,800円
- ◆ 4/11(火)14:15～15:15

## ダウン症のお子さまのための赤ちゃん体操 「にこにこ教室」

発達がゆっくりな赤ちゃんの発達を促し、  
お子さまの身辺自立に向けてレッスンします

- ◆ 矢野宏美 先生・西谷陽子 先生
- ◆ 体験 2,000円 参加費 2,500円/回、12,000円/6回チケット
- ◆ 4/7(金)・28(金)10:00～12:00

## マタニティフラ

～助産師と一緒に～

フラは骨盤底筋群の筋力アップにも役立ちます。  
フラ仲間と安心してお産に向かうことができますよ！

- ◆ 水田静香 先生
- ◆ 参加費 体験 2,000円 1回 3,500円 4回チケット 12,000円
- ◆ 4/7(金)・14(金)・21(金)10:00～11:15

## 産後からの子連れフラ

～産後1ヵ月から通える～

助産師のもと骨盤ケアしながらのフラダンス。  
産後はきれいになれるビックチャンスです！

- ◆ 水田静香 先生
- ◆ 体験 1,000円 月謝 6,000円 4回チケット 10,000円
- ◆ 火曜クラス 4/4・11・18 10:00～11:00
- ◆ 金曜クラス 4/7・14・21 10:00～11:00

## まずは体験 1dayベビーマッサージ

ベ・ビ・マってどんなことするの？  
育児の裏技もお伝えします

- ◆ 西谷陽子 先生
- ◆ 参加費 2,000円
- ◆ 4/24(月)10:30～12:00

## 子育て学講座 ～自分たちらしい子育てを楽しむ～

“育ち合う家族”をつくっていくための講座です。

- ◆ やまがたてるえ 先生
- ◆ 参加費 3,000円/回 (別途 講座のための冊子1,000円)
- ◆ 4/17(月)・4/24(月)10:30～12:00 ワンドリンク付き

## 音楽で育てる こどもの運動能力・集中力・リズム感 リズムでGO! GO!

音楽に合わせて、身体を動かしましょう

- ◆ 西谷陽子 先生・矢野宏美 先生
- ◆ 体験 2,000円 月謝 1,800円 1回毎 2,000円
- ◆ 4/7(金) ひよこクラス13:10～13:50

## リトピュアリトミック

楽しみながら自然に「音感」「リズム感」  
「感性」「集中力」を育みます

- ◆ 前田有香 先生
- ◆ 体験 2,000円 月謝 2,000円(初回教材代 3,500円) 単発 2,800円
- ◆ 4/28(金) ベビークラス 10:20～11:00
- ◆ リトルキッズクラス11:15～11:55

## ベビースキンケア・レッスン 男の子のおちんちんケア

1才までにしたい理由がわかる  
おちんちんケア、男の子ママ必見です

- ◆ 大室恵里 先生
- ◆ 参加費 3,200円
- ◆ 6/30(金)10:30～12:00