



# おやこくらす



親と赤ちゃんのスキンシップを大切に！汗をかいて笑顔でスッキリ！  
赤ちゃんはたくさん遊んでスヤスヤお昼寝★

日時

6月28日 (火)

今後の開催予定日

7/19(火) 8/23(火) 9/20(火)

クラス

①ベビーくらす 運動強度☆☆ 難易度★

時間 / 10:15~11:00

受付 / 9:50 ※10時までにご来館の際は自動ドア横の扉よりお入りください

対象 / 赤ちゃん：生後3ヶ月~1歳ごろ

お母さま：産後検診で運動許可のある方

※お父様の参加も可能です

②きっずくらす 運動強度☆☆☆ 難易度☆☆

時間 / 11:15~12:00

受付 / 10:50 ※10時までにご来館の際は自動ドア横の扉よりお入りください

対象 / 赤ちゃん：1歳~4歳未満

お母さま：産後検診で運動許可のある方

※お父様の参加も可能です

場所

スポーツクラブNASあべの4Fスタジオ

料金

2,200円 (税込)

定員 20組 最少催行人数5組

※前日12:00の時点で5組未満の場合は中止の可能性がございます

ご予約は  
コチラ

スポーツクラブNASあべの 受付  
TEL.06-6115-7530

または下記の講師教室情報からDMIによる受付も可能

予約する際の  
必要事項

- ①ママのフルネーム
- ②赤ちゃんのフルネーム
- ③赤ちゃんの月齢
- ④当日連絡の取れる連絡先電話番号
- ⑤その他



講師プロフィール Yoshimin 先生

ベビー&キッズダンスインストラクター(一般社団法人エスクエア)  
放課後キッズスクールASOBIBAのプロジェクトリーダー  
高校体育非常勤講師(ダンス)

体育大学卒業後、体育教員として中学生や高校生にダンス指導。出産を機に退職し、その後はスポーツクラブトレーナー等を経て、小学校・高校の非常勤体育講師として従事。ベビーの資格取得後さらに自らの経験を生かして、産後のお母さんが赤ちゃんと一緒にできる運動のプログラム開発、大阪市内のスポーツクラブ・子育て支援センター・子ども向けの施設にて活動、産後の不安解消やお母さん達のコミュニティ活動の場として人気の講座となっている。

★女の子の2人の子のママ・大阪兵庫を中心に関西圏で活動中

保持資格  
ベビーマッサージ・ベビーヨガ・  
産前産後ヨガ・ベビーセラピスト  
中学校体育教員免許・高等学校体育教員免許

教室  
ラインナップ  
●おやこだんす教室 ●ベビー向け教室  
●キッズダンス教室 ●運動教室  
●保育園・幼稚園課外ダンス教室 等



～参加時の注意事項～

- ※レッスン時の撮影とSNS等への写真掲載許可のお願い。不可の場合はスタンプ等で対応しますのでお申し出下さい。
- ※マッサージ等で講師が直接赤ちゃんに触れることはありません。
- ※赤ちゃんはレッスン前に(30分前が好ましい)空腹だと機嫌が悪くなるかもしれないので、軽くお腹を満たしてあげて下さい。満腹になると吐いてしまうかもしれないのでお子様にあった適量でお願いいたします。
- ※ママと赤ちゃんは前日からの体温チェックをおねがいいたします。(発熱・風邪等の症状がある方は参加をお控えください)
- ※当日はママの体温チェック・赤ちゃんの体温チェック・ママの入室時の消毒にはご協力ください。(37.5以下に限る)
- ※活動時の保険等は未加入ですのでご了承ください。

## レッスン内容

### ベビー向け

- ベビーマッサージ
- ベビーヨガ
- 音楽に合わせてだんす

### ママ向け

- 柔軟 ●体幹ママフィット
- ボクササイズ
- 肩凝り腰痛軽減体操
- おやこだんす

※抱っこしたまま曲に合わせて、だんすします。

### ママトーク

- 近い月例の子どもを持つママ同士のママ会を先生主導でトーク会

### 当日の持ち物

- 必須アイテム  
抱っこ紐、バスタオル

### ●ママに必要

動きやすい服(更衣室あります)、汗拭きタオル、水分、必要な方は授乳ケープ

### ●赤ちゃんに必要

おむつ替えセット、着替え1回分、お気に入りのおもちゃ、水分、ミルクの方は1回分(お湯も持参ください)

スポーツクラブNASあべの TEL.06-6115-7530