

# FINESPORTS Lavitaイベント

## ♪ベビーマッサージ&



## ヨガ体験会のお知らせ♪

### 11月2日(金)10:30~

2013年1月~スポーツジムラヴィータでの定期開講を予定しております。

### ●ベビーマッサージ&ヨガ

ベビーマッサージとは親子の肌の触れ合いによるコミュニケーションにより親子の関係を深める効果があります。その結果として赤ちゃんの生命力を高め、心や身体の発育に非常に良いといわれています。ママのための産後ヨガも行います。出産後の体調を整え、産後の体を引き締めます。心身共にリラックスしてリフレッシュしていただき、健やかな体で赤ちゃんと向き合うことを目指しましょう。

また、ママ友と交流し、育児談義や息抜きを楽しんで頂く機会になれば幸いです。

※レッスン中、授乳やおシメ交換などはご自由にさせていただきます。

■開講日：2012年11月2日(金) 10:30~11:30 ※10分前にお越しください

■定員：10名

■対象：月齢3ヶ月~10ヶ月までの赤ちゃん和妈妈(保護者の方、もちろんおばあちゃんもOKです)  
(通院中の方はお医者様からの許可をいただけてください。口頭・紙面は不問です)

■受講料金：500円(60分間：オイル代金込)

(摩擦を減らすためにオイルを使用します)

■持ち物：ヨガマット(もしくはバスタオルなど)・運動できる服装・くつ下(冷えが気になる方)・飲み物(ママと赤ちゃん用)・バスタオル(2枚)・お出かけセット(おむつ・おしりふき・着替え)

■講師：前田 佳子(まえだ よしこ)



私自身、5ヶ月ベビーの育児中です。赤ちゃんとの触れ合いの時間を一緒に楽しみましょう♪

■マットレンタル代：1回100円

■キャンセルについて：ご欠席の場合は必ず事前にご連絡を下さい。当日のキャンセルは500円を頂戴する場合がございます。ご連絡なくご欠席されると、今後ご予約をお断りする場合がございますのでご了承ください

■場所：スポーツジム Lavita(ラヴィータ)：駐車場8台



### ■ご予約・お問い合わせ

### スポーツジム Lavita(ラヴィータ)

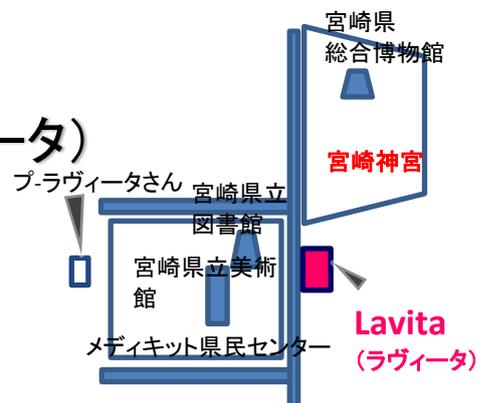
☎0985-73-9158

✉finesports@sunny.ocn.ne.jp

www.fine-sports.com

880-0053 宮崎市神宮2丁目 3-1

お電話またはメールでお問い合わせください



# FINESPORTS Lavitaイベント

## ♪ベビーマッサージ&



## ヨガ体験会のお知らせ♪

### 11月2日(金)10:30~

2013年1月~スポーツジムラヴィータでの定期開講を予定しております。

### ●ベビーマッサージ&ヨガ

ベビーマッサージとは親子の肌の触れ合いによるコミュニケーションにより親子の関係を深める効果があります。その結果として赤ちゃんの生命力を高め、心や身体の発育に非常に良いといわれています。ママのための産後ヨガも行います。出産後の体調を整え、産後の体を引き締めます。心身共にリラックスしてリフレッシュしていただき、健やかな体で赤ちゃんと向き合うことを目指しましょう。

また、ママ友と交流し、育児談義や息抜きを楽しんで頂く機会になれば幸いです。

※レッスン中、授乳やおシメ交換などはご自由にさせていただきます。

■開講日：2012年11月2日(金) 10:30~11:30 ※10分前にお越しください

■定員：10名

■対象：月齢3ヶ月~10ヶ月までの赤ちゃん和妈妈(保護者の方、もちろんおばあちゃんもOKです)  
(通院中の方はお医者様からの許可をいただけてください。口頭・紙面は不問です)

■受講料金：500円(60分間：オイル代金込)  
(摩擦を減らすためにオイルを使用します)

■持ち物：ヨガマット(もしくはバスタオルなど)・運動できる服装・くつ下(冷えが気になる方)・飲み物(ママと赤ちゃん用)・バスタオル(2枚)・お出かけセット(おむつ・おしりふき・着替え)

■講師：前田 佳子(まえだ よしこ)



私自身、5ヶ月ベビーの育児中です。赤ちゃんとの触れ合いの時間を一緒に楽しみましょう♪

■マットレンタル代：1回100円

■キャンセルについて：ご欠席の場合は必ず事前にご連絡を下さい。当日のキャンセルは500円を頂戴する場合がございます。ご連絡なくご欠席されると、今後ご予約をお断りする場合がございますのでご了承ください

■場所：スポーツジム Lavita(ラヴィータ)：駐車場8台



### ■ご予約・お問い合わせ

### スポーツジム Lavita(ラヴィータ)

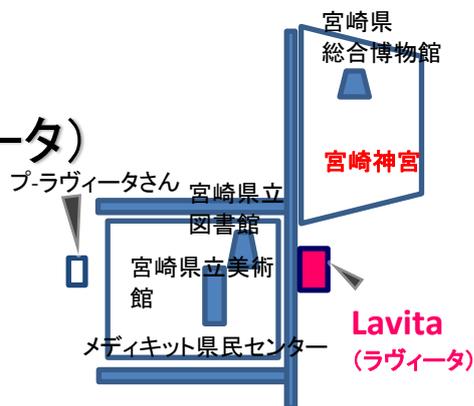
☎0985 - 73 - 9158

✉ finesports@sunny.ocn.ne.jp

www.fine-sports.com

880-0053 宮崎市神宮2丁目 3-1

お電話またはメールでお問い合わせください







ベビー      ファーストエイド

ベビー      マツ  
サージ

ハイハイ競争

にんたま      チャ  
レンジ

この他にも  
様々な  
プログラムを  
企画中です

体験  
・時間：14:00  
・赤ちゃんとの  
さん触れて

にんたま千  
・内容：大人と  
修行をイメージ  
チャレンジ  
・時間：14:00  
・いろんな障害  
目指しましょ



1

2

3



## マッサージ

オイルを使ったマッサージへの触れかたや効果を

10:00～15:30予定

のスキンシップ。たくさんあげてください！

## チャレンジ

乳幼児のペアで忍者のチャレンジした障害物リレーに

14:00～16:00予定

を乗り越えてゴールをうらなう！

## 10mハイハイ競争

・内容：月齢別に分けたグループ内でハイハイ競争にチャレンジ。

・時間：14:00～16:00予定

・最速の赤ちゃんは誰だ！？