



# Queen Orange ベビー&ママクラス



うさぎクラス (対象:ハイハイ以降~2歳くらい)

## 〈キッズバランス〉

9月27日(木)

- ★ハイハイ~立つまでの時期に大切な、バランス感覚を育てるクラスです。
- ★からだの使い方のコツを教え「すごい!できた!」の達成感を持たせ「自己肯定心」を育てます。
- ★ミラーニューロンを育て、相手の気持ちを思いやる心を作ります。

### ベビークラス共通のお知らせ

- 場所 : クイーンオランジュ
- 時間 : 10:00~ (約60分)
- 定員 : 10組前後
- 料金 : 1000円 (税込)
- 持ち物 : バスタオル、手拭きタオル  
お出かけセット(飲み物、オムツなど)  
※マッサージ参加の方は、オイルをご用意ください♪  
※オイルはクイーンオランジュ受付でもご購入いただけます。  
ホホバオイル400円 (税込) /20ml



ひよこクラス

(対象:2ヵ月~ハイハイ前くらい)

## 〈ベビーマッサージ〉

9月13日(木)

- ★ママとの触れ合いは赤ちゃんの「精神的安定」を促します♪
  - ★オイルを使ったマッサージで、赤ちゃんともママのリラックスを促します♥
  - ★育児の中で日頃気になる「便秘・ぐずり・夜泣き」などを解消します♪
- ※ゆきえ先生担当です!

## 〈ベビーヨガ〉

9月3日(月)・22日(土)

※9/3は13時~となります

- ★赤ちゃんの発達・発育に合わせた身体の使い方を学びましょう♪
- ★毎日の生活に取り入れるだけで、成長する力を引き出します♥
- ★「向き癖・寝返り癖」などの身体の偏りを改善します。

## 〈産後ヨガ体操〉

産後のママのためのクラスです♪

(産後2ヵ月くらいから)

9月6日(木) ※13時~

- ★妊娠中に歪んでしまった姿勢や、凝り固まってしまった筋肉をヨガのポーズを行うことで改善していきます。
- ★産後の腰痛・肩こり・産後太り・尿漏れなどに効果的です!
- ★呼吸法により自分自身の心と身体に目を向け、快適で心地よい毎日を過ごすための方法を見つけましょう!
- ★基本、赤ちゃんと一緒にお願いします。(託見のご用意はありません)
- ★赤ちゃんと楽しむヨガもあります。



9月の

スキンタッチ教室は  
お休みです!



### ◇予約方法◇

クイーンオランジュまでお電話下さい。

☎ : 076-237-8200

金沢市鞍月東 1-9(映寿会みらい病院隣接)

※午前中、電話がつながりにくい場合がございます。

13時以降におかけいただくとスムーズにご案内させて頂けます。

### 講師紹介 小松崎 厚子

クイーンオランジュはりきゅう治療室  
鍼灸師・マッサージ師  
JABC 認定ベビーマッサージ指導者資格  
JABC 認定ベビーヨガ指導者資格  
元エアロビクス全日本チャンピオン★  
元気な3児の現役ママ♪  
身体の事を知り尽くした大人気の講師です!

