



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〉

11月29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)
 ※クラスにより時間・場所の変更があります
- 定員 : 12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〉

11月22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〉

11月5(月)・21日(水)

※11/5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)

11月12日(月) ※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。



11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!

