



# Queen Orange ベビー&ママクラス



(対象：ハイハイ以降～2歳くらい)

## 〈キッズバランス〉

3月28日(木) 10時～11時

- ★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～ または 13:00～  
 ※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



(対象：2カ月～ハイハイ前くらい)

## 〈ベビーマッサージ〉

3月6日(水) 10時～11時

- ★ママとの触れ合いは赤ちゃんの「精神的安定」を促します♪
  - ★赤ちゃんとの信頼関係・親子の絆を作り、赤ちゃんの自己肯定心を育てます。
  - ★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！

## 〈ベビィヨガ〉

3月14日(木) 13時～14時

- ★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。
- ※あつこ先生担当です。

## 〈産後ヨガ体操〉

産後のママのためのクラスです♪  
(産後2カ月くらいから)

3月18日(月) 13時～14時30分

- ★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。  
(託児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。



NEW

## 〈めばえ クラス〉

3月2日(土) 13時～14時

- ★1ヶ月～首座り前後の赤ちゃんのクラスです。
  - ★成長の土台となる「触覚・固有受容覚・前提感覚」を作りスムーズな成長を促します。
  - ★親子の愛着関係を作る方法を、詳しくお伝えしていきます。
  - ★この日はパパの参加大募集！
- ※あつこ先生担当です。

### ◇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いただきます。

### 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 認定ベビィヨガ指導者資格  
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！

