



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〉

お休みします

- ★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〉

4月11日(木) 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！

〈ベビーヨガ〉

4月15日(月) 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)

4月24日(水) 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〉

4月6日(土) 10時～11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！

