



あつこ先生のキッズプログラム



うさぎクラス

(対象：ハイハイ以降～2歳くらい)

〈 Hug & Yoga 〉

3月13日(月)

- ★ハイハイ以降の身体をたくさん動かすようになったお子さんのクラスです♡
- ★からだの使い方のコツを教え「すごい!できた!」の達成感を持たせましょう♪
- ★自主性や自己肯定心を育み「意欲」のある子供に育てます♡

ひよこクラス

(対象：2カ月～ハイハイ前くらい)

〈ベビーマッサージ〉

3月9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♪

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～
 定員：8～10組
 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



〈ベビークラス〉

3月23日(木)

- ★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♡
- ★ママヨガでは産後の身体トラブルを解消します♪



ママのためのクラス(対象：産後2ヶ月のママ)
※帝王切開でご出産のママは3ヶ月後からとなります

〈産後ヨガ体操〉

3月16日(木)

- ★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たいと思います!
- ★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。



◇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う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 認定ベビークラス指導者資格

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!

