



3月

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月のハグ&ヨガはお休みです!

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 : 6~10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



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 > 3月8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、赤ちゃん和妈妈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♪
- ★ゆきえ先生が担当します



< ベビークラス > 3月26日(月)

- ★赤ちゃんの正常発達を促し・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♥
- ★ママストレッチで心も体もスッキリ♪



< 産後ヨガ体操 >

産後のママのためのクラス
です♪

3月15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。



3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 認定ベビークラス指導者
JABC 認定産後ヨガ体操指導者
元気な3児の現役ママ♪
元エアロビクスチャンピオン

