

# ★★教室紹介★★

赤ちゃん向け、ママ向けに、豊富な教室の中から選びいただけます！ママ向け教室は、もちろん赤ちゃん連れOK！



## 赤ちゃん向け教室

### ■ベビーマッサージ

★対象:2ヶ月~1才6ヶ月

ママが赤ちゃんに優しくマッサージする親子のコミュニケーションです。ママと赤ちゃんの心と体を癒しましょう。〈持ち物〉バスタオル・オイル(当日講師より購入可能)

■講師:RTA認定講師 下村 千智

### ■ファーストサイン

★対象:2ヶ月~お話前

まだお話の出来ない赤ちゃんに気持ちを伝えるコミュニケーションです。気持ちが伝わることで子育てが10倍楽しくなります。

■講師:RTA認定講師 下村 千智

### ■リトミック

★対象:3ヶ月~ハイハイ/歩き始め~3才

音楽や音を使って、体を動かします。表現力・集中力・反応力を芽生えさせ、自然に音楽の基礎や音聞き取る力も学べます。

■講師:リトミック講師 幸永 朱実

### ■知育&リトミック

★対象:6ヶ月~12ヶ月

リトミックに知育を取り入れ、「心、体、知能」をバランスよく育てるプログラムです。ぐんぐん伸びる能力を発見しましょう。一部ママのリラックスタイムもごさいます。

■講師:リトミック講師 田川 典子

### ■ママ&ベビー体操

★対象:ずりばい~3才

小さいころからぜひ身に付けておきたいリズム感、手足の感覚、アクロバット体操による恐怖心のない子育ての力を身につけます。トンネル・マット・鉄棒を使います。

■講師:体操インストラクター MAYU ※2組以上開講

### ■ベビースキンケア

★対象:2ヶ月~1才6ヶ月

赤ちゃんのお肌はとてもデリケート。正しいスキンケアを知って、赤ちゃんのお肌を肌トラブルから守ってあげましょう。毎回テーマに添って学びます。※治療や診断を目的としたものではありません。

■講師:RTA認定講師 吉田 彩夏

## ママ向け[運動系]教室

### ■ベビフラ

抱っこひもで赤ちゃんとおびつたりくっついて楽しむベビフラエクササイズです。産後の骨盤矯正や筋力アップに効果抜群です。

■講師:フラ&タヒチダンスインストラクター 大島 三英 ※2組以上開講

### ■ママベリー

ママのためのベリーダンス教室です。魅惑の中東の音楽に身を任せ楽しく踊り、心と体をリフレッシュします。産後の骨盤矯正や、腰痛改善にもつながります。

■講師:ベリーダンサー MIRIKA ※2組以上開講

### ■HIP HOP

ダンス教室には珍しい、お子様連れOKのHIPHOPダンス教室です。もちろんママだけでもOK！初心者の方も大歓迎！※保育士資格をもったママがお子様のサポートをいたします。

■講師:HIPHOPダンスインストラクター JIN8

### ■ママヨガ

ママのためのヨガ教室です。産後のママの心と身体のバランスを整え、ヨガの呼吸法でリラックスしましょう。

■講師:ヨガインストラクター NAOMI

### ■からだケア体操

骨盤周りを中心に身体のバランスを整え、同時に引き締めていくエクササイズを行います。お家ででも出来る簡単な動きも伝授いたします。産後1年以内の方に特にオススメです。

■講師:フィットネスインストラクター 宇野 由利恵

### ■シェイプアップ体操

産後の体を引き締めたい方におススメです。汗をかいてリフレッシュしましょう。肩こり・腰痛の改善にも効果的です。

■講師:フィットネスインストラクター 宮元 絵美

## ママ向け[文化系]教室

### ■ママゴスペル

簡単なステップをしながら楽しく歌います。歌うためのストレッチ体操や英語の読みからゆっくり練習します。笑顔で大きな声を出し、リフレッシュしましょう！

■講師:ボイトレナー 近藤 芽以 ※5組以上開講

### ■ままフォト

お子様を可愛く撮りたい！そんなお悩みを、スマホのカメラやコンパクトデジカメ、デジタル一眼レフカメラなど、どんなカメラでも楽しみなから学べます！

■講師:写真家 前田 龍央 ※2組以上開講

### ■メイクレッスン

家事や育児に追われて自分のことは後回し…。そんなママ必見の時短メイク法です。ポイントを押さえるだけでガラッと印象が変わります。〈持ち物〉メイク用品・タオル1枚、鏡

■講師:ヘアメイクスタイリスト 宮本 ともし

### ■日本の文化とマナーを学ぶ

基本の礼儀作法から、七五三などの通過儀礼、冠婚葬祭のマナーまで、親になって知っておきたい日本の文化とマナーをテーマに学べます。■受講料:2,000円(回数券2枚)

■講師:(社)日本礼儀作法マナー協会准講師 藤山 邦代

### ■ママと赤ちゃん向け教室

#### ■えいごであそぼう

★対象:6ヶ月~2才

ママと赤ちゃんが一緒に英語で歌ったり踊ったり。一緒に英語を楽しみ、自然に英語を楽しめる環境をつくれます。ママのための子育て英会話も行います。

■講師:英会話講師 MIRIKA ※3組以上開講

#### ■楽しく音あそび

★対象:おすわり~2才

「音」は日常生活に大切なものです。歌を歌ったり、楽器を使ったり、色々な形で音を楽しみます。音楽とふれあいが、赤ちゃんの才能を育てましょう。

■講師:ソプラノ歌手 新海 華子

## イベント講座

### ■おひるねアート

★対象:生後2ヶ月~1歳半位

福井県初のおひるねアート教室！赤ちゃんに背景や小物をつけてママが撮影。起きていても、泣いていても大丈夫！世界に1つだけの写真を残しましょう。■受講料:2,500円(回数券2枚)

■講師:日本おひるねアート協会認定講師 立壁 沙羅 ※定員7組

### ■ハーブクラフト

自然の恵みを自分の手で活かすこと。心が落ち着き穏やかな時間を一緒に過ごしませんか？ママの愛情を手取りに包まれて、心から楽しもう。■教材費別途1,000円程度

■講師:ハーブライフアドバイザー 山岸 理恵 ※3組以上開講

### ■アロマクラフト

毎日頑張って子育てしているママ、たまには自分を癒してあげよう。アロマの香りに包まれて、心からリラックスしよう。■教材費別途1,000円程度

■講師:アロマコーディネーター 牧田 承子 ※2組以上開講

### ■足育 ~元気な足のつくり方~

生涯健康なカラダを支える土台！それが足です。赤ちゃんが成長する中で、どのような足でその土台を形成できたほうがよいかなど、初めての靴選びも含めて学びます。

■講師:フットカウンセラー 齊藤 豪

### ■楽器アンサンブル ママサークル

楽器経験者の方大募集！ママになって大好きだった楽器の演奏をあきらめていませんか？みんなで演奏を楽しみましょう。[11:00~12:00]

■リーダー:近藤 芽以 ※参加無料(会場使用料500円)

※足形アート/おひるねアート/デザインが打ち出しと一部異なる場合がございますので、予めご了承ください。■受講料は税抜き表記となります。

### ■親子リトミック

★対象:首すわり~1才半

ママと赤ちゃんが一緒に楽しめるプログラムです。幼児期だけ身に付く「絶対音感」、「リズム感」、「豊かな感性」を子どもさんへプレゼントしましょう。

■講師:リトミック研究センター認定講師 清水 明日香 ※2組以上開講

# ★★教室スケジュール★★

ご都合に合わせて何度でも受講可能！受講中の授乳やおむつ替えもOK！安心してご参加いただけます。

## 10月 ベル店

1月 AM	リトミック(3ヶ月~ハイハイ)
1月 PM	ベビフラ
2火 PM	シェイプアップ体操
3水 PM	ママゴスペル
5金 AM	ハーブクラフト
5金 PM	ママヨガ
9火 PM	楽しく音あそび
10水 PM	ベビースキンケア(UVケア)
11木 AM	ファーストサイン
11木 PM	からだケア体操
12金 PM	足型アート(ハロウィン)
16火 AM	アロマクラフト
16火 PM	シェイプアップ体操
17水 PM	ベビーマッサージ(持)
18木 AM	リトミック(歩き始め~3才)
18木 PM	ママゴスペル
19金 AM	楽器アンサンブルサークル
19金 PM	ママヨガ
22月 AM	えいごであそぼう
22月 PM	ママベリー
23火 AM	知育&リトミック
23火 PM	おひるねアート(ハロウィン+おまけアート)
24水 PM	ままフォト
25木 AM	ママ&ベビー体操
25木 PM	からだケア体操
26金 AM	親子リトミック
26金 PM	日本の文化とマナー(冠婚葬祭①)
29月 PM	ママゴスペル
31水 PM	ベビースキンケア(男の子のデリケートゾーンケア)

みつろうクリーム

ハロウィンキャンドル

みつろうハンドクリーム

## 11月 ベル店

1木 AM	ハーブクラフト
1木 PM	元気な足のつくり方
2金 PM	ママヨガ
5月 AM	リトミック(3ヶ月~ハイハイ)
5月 PM	ベビフラ
6火 PM	シェイプアップ体操
8木 PM	からだケア体操
9金 AM	親子リトミック
12月 PM	メイクレッスン
13火 AM	ママ&ベビー体操
14水 PM	ベビースキンケア(洗浄)
15木 AM	リトミック(歩き始め~3才)
15木 PM	おひるねアート(年賀状+おまけアート)
16金 AM	楽器アンサンブルサークル
16金 PM	ママヨガ
19月 PM	ママゴスペル
20火 AM	アロマクラフト
20火 PM	シェイプアップ体操
21水 PM	ベビーマッサージ
22木 PM	からだケア体操
26月 AM	えいごであそぼう
26月 PM	ママベリー
27火 AM	知育&リトミック
28水 PM	ベビースキンケア(保湿)
29木 PM	ママゴスペル
30金 PM	日本の文化とマナー(冠婚葬祭②)

オレンジのポマンダー作り

HAPPY NEW YEAR

みつろうハンドクリーム

## 10月 二の宮店

2火 AM	ベビーマッサージ
6土 PM	HIP HOP
9火 AM	リトミック(3ヶ月~ハイハイ)
20土 PM	HIP HOP
23火 AM	親子リトミック
23火 PM	シェイプアップ体操
25木 AM	リトミック(歩き始め~3才)

## 11月 二の宮店

6火 AM	ベビーマッサージ
8木 AM	ファーストサイン
10土 PM	HIP HOP
13火 AM	リトミック(3ヶ月~ハイハイ)
17土 PM	HIP HOP
22木 AM	リトミック(歩き始め~3才)
27火 AM	親子リトミック
27火 PM	シェイプアップ体操

※教室日程・内容等変更となる場合がございますので、予めご了承ください。

■教室時間	AM...10:30-11:30	■要予約	WEB又はお電話、フロントにてお申し込みください。
	PM...14:00-15:00		

■受講料(税抜)	1回:1,500円	※回数券有効期限:3ヶ月(両店で併用可能)
	5回:5,000円(回数券)	※教室によって金額が異なる場合がありますので予めご確認の上ご予約ください。

www.manabi-mamasapo.com

【ご予約・お問合せ】まなびサイト

■ベル店 : TEL.0776-34-2086

■二の宮店: TEL.0776-27-6053

- 赤ちゃんと教室
- ママ向け[運動系]教室
- ママと赤ちゃん向け教室
- ママ向け[文化系]教室
- イベント・講座
- 〈持〉持ち物有り