

★★教室紹介★★

赤ちゃん向け、ママ向け、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！



<h2>赤ちゃん向け教室</h2> <h3>■ベビーマッサージ</h3> <p>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)</p> <p>講師: RTA認定講師 下村 千智</p>	<h2>ママ向け[文化系]教室</h2> <h3>■ママゴスペル</h3> <p>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</p> <p>講師: ボイストレーナー 近藤 芽以 ※5組以上開講</p>	<h2>ママ向け[運動系]教室</h2> <h3>■ベビフラ</h3> <p>抱っこひもで赤ちゃんとおぼろりくっついて楽しむベビー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。</p> <p>講師: フラ&タヒチアンダンスインストラクター 大島 三英 ※2組以上開講</p>	<h2>イベント講座</h2> <h3>■おひるねアート</h3> <p>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or回数券2枚 ※定員7組</p>
<h3>■ファーストサイン</h3> <p>まだお話の出来ない赤ちゃんに気持ちを伝えよう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。</p> <p>講師: RTA認定講師 下村 千智</p>	<h3>■メイクレッスン</h3> <p>家事や育児に追われて自分のことは後回し…。そんなママ必見の短時メイク法です。ポイントを押さえるだけでガラッと顔の印象も変わります。〈持ち物〉メイク用品・タオル・鏡</p> <p>講師: ヘアメイクスタイリスト 宮本 とも子</p>	<h3>■ママベリー</h3> <p>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。</p> <p>講師: ベリーダンサー MIRIKA ※2組以上開講</p>	<h3>■足型アート</h3> <p>赤ちゃんの足型で、季節に合わせた足型アートを作ります！この時期にしか作れないかわいらしい作品が仕上がります。成長の記念に是非どうぞ。■教材費別途500円</p> <p>講師: 玉木 知枝 ※定員10組</p>
<h3>■リトミック</h3> <p>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。</p> <p>講師: リトミック講師 幸永 朱実</p>	<h3>■日本の文化とマナーを学ぶ</h3> <p>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or回数券2枚</p> <p>講師: (社)日本礼儀作法マナー協会講師 藤本 邦代</p>	<h3>■ママヨガ</h3> <p>ママのためのヨガ教室です。産後のママの心と身体のリラックスを整え、ヨガの呼吸法でリラックスしましょう。</p> <p>講師: ヨガインストラクター NAOMI</p>	<h3>■ハーブクラフト</h3> <p>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ませんか？ママの愛情を手作りというかたちにながら楽しんでみましょう。■教材費別途1,000円程度</p> <p>講師: ハーブライフアドバイザー 山岸 理恵 ※3組以上開講</p>
<h3>■知育&リトミック</h3> <p>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ざいます。</p> <p>講師: リトミック講師 田川 典子 ※3組以上開講</p>	<h2>ママと赤ちゃん向け教室</h2> <h3>■えいごであそぼう</h3> <p>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作ります。ママのための子育て英会話も行います。</p> <p>講師: 英会話講師 MIRIKA ※3組以上開講</p>		<h3>■楽器アンサンブル ママサークル</h3> <p>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らかじめいませんか？みんなで演奏を楽しみましょう。[11:00~12:00]</p> <p>リーダー: 近藤 芽以 ※参加無料(会場使用料500円)</p>
<h3>■ママ&ベビ体操</h3> <p>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。アクロバティック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。</p> <p>講師: 体操インストラクター MAYU ※2組以上開講</p>	<h3>■親子リトミック</h3> <p>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。</p> <p>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</p>	<h2>子育て応援プロジェクト</h2> <h1>ママサポ!</h1> <p>ママ&ベビ体操</p> <p>リアルなママの声を参考に生まれたママとベビのための子育て応援プロジェクト！まなびサイトでは、ママ向け、赤ちゃん向けの教室やイベントを通じて、子育てママの子育てライフをお手伝いいたします。</p>	
<h3>■要予約</h3> <p>WEB又はお電話、フロントにてお申し込みください。</p> <p>www.manabi-mamasapo.com</p>			

★★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。

1月 ベル店		2月 ベル店		1月 二の宮店	
7月 AM	リトミック(3ヶ月~ハイハイ)	4月 AM	リトミック(3ヶ月~ハイハイ)	10月 木	ファーストサイン
7月 PM	ベビフラ	4月 PM	ベビフラ	15日 火	AM リトミック(3ヶ月~ハイハイ)
8日 火	AM ママ&ベビ体操	7日 木	AM ハーブクラフト(ハーブお雛様作り)	17日 木	AM ベビーマッサージ<持>
10日 木	AM ハーブクラフト	7日 木	PM からだケア体操	22日 火	AM 親子リトミック
10日 木	PM からだケア体操	8日 金	AM 親子リトミック	22日 火	PM シェイプアップ体操
11日 金	AM 親子リトミック	8日 金	PM 足型アート(バレンタイン)	24日 木	AM リトミック(歩き始め~3才)
11日 金	PM ママゴスペル	12日 火	AM ママ&ベビ体操	<h2>2月 二の宮店</h2>	
15日 火	PM シェイプアップ体操	12日 火	PM ママゴスペル		
17日 木	AM リトミック(歩き始め~3才)	13日 水	PM おひるねアート(ひなまつり+おまけアート)	5日 火	AM ベビーマッサージ<持>
18日 金	AM 楽器アンサンブルサークル	15日 金	AM 楽器アンサンブルサークル	12日 火	AM リトミック(3ヶ月~ハイハイ)
18日 金	PM ママヨガ	15日 金	PM ママヨガ	19日 火	AM 親子リトミック
21日 月	PM メイクレッスン<持>	19日 火	PM シェイプアップ体操	26日 火	PM シェイプアップ体操
22日 火	AM 知育&リトミック	20日 水	PM ベビーマッサージ<持>	28日 木	AM リトミック(歩き始め~3才)
23日 水	PM ベビーマッサージ<持>	21日 木	AM リトミック(歩き始め~3才)	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <h3>■教室時間</h3> <p>AM...10:30-11:30</p> <p>PM...14:00-15:00</p> </div> <div> <h3>■要予約</h3> <p>WEB又はお電話、フロントにてお申し込みください。</p> </div> </div>	
24日 木	AM ママシェイプヨガ	21日 木	PM ママゴスペル		
24日 木	PM からだケア体操	22日 金	PM 日本の文化とマナー(冠婚葬祭①)	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <h3>■受講料(税抜)</h3> <p>1回: 1,500円</p> <p>5回: 5,000円(回数券)</p> </div> <div> <p>www.manabi-mamasapo.com</p> <p>※回数券有効期限: 3ヶ月(両店で併用可能)</p> <p>※教室によって金額が異なる場合があります</p> <p>※まずの予めご確認の上ご予約ください。</p> </div> </div>	
25日 金	PM 日本の文化とマナー(基本)	25日 月	AM えいごであそぼう		
28日 月	AM えいごであそぼう	25日 月	PM ママベリー	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <h3>【ご予約・お問合せ】</h3> <p>■ベル店 : TEL.0776-34-2086</p> <p>■二の宮店: TEL.0776-27-6053</p> </div> <div> </div> </div>	
28日 月	PM ママベリー	26日 火	AM 知育&リトミック		
29日 火	PM シェイプアップ体操	28日 木	AM ママシェイプヨガ	<p>【ご予約・お問合せ】</p> <p>■ベル店 : TEL.0776-34-2086</p> <p>■二の宮店: TEL.0776-27-6053</p>	
30日 水	PM ママゴスペル	28日 木	PM からだケア体操		
31日 木	PM 足型アート(節分)	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div> <p>赤ちゃん向け教室</p> <p>ママと赤ちゃん向け教室</p> <p>イベント・講座</p> </div> <div> <p>ママ向け[運動系]教室</p> <p>ママ向け[文化系]教室</p> <p>ママ向け[文系]教室</p> </div> </div> <p><持>持ち物有り</p>			

※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。