

★★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！



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。
■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りの力も学べます。
■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紹介します。
■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付けます。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するものではありません。
■講師:RTA認定講師 吉田 彩夏

※赤ちゃん向け教室に上のお子様をご参加の場合、2人分の受講料が発生致します。ご予約の際に予めお申し出ください。

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5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

■ベビードリームアート ★対象:2ヶ月～1才6ヶ月
身の回りにあるもので作ったアートに赤ちゃんをねんねさせての撮影。可愛く夢いっぱいのアート写真が撮れます。お家での撮影法も伝授します！ ※受講料:2,500円/回数券2枚
■講師:ベビードリームアート協会インストラクター やぎ ゆうか ※定員8組

■足型アート
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い作品が仕上がります。成長の記念には是非どうぞ。 ※教材費別途500円
■講師:玉木 知枝 ※定員10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？ママの愛情を手作りというかたちにながら楽しみましょう。 ※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
毎日頑張ってる子育てしているママ、たまには自分を癒してあげましょう。アロマの香りに包まれて、心からリラックスマしょう。 ※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

■親子リトミック ★対象:首すわり～1才半
ママと赤ちゃんと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せんか。
■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

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:ボイトレトレーナー 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がら学べます！
■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顔の印象が変わります。<持ち物>メイク用品・タオル1枚、鏡、立て鏡
■講師:ヘアメイク stylist 宮本 ともし子

■ママの礼儀作法
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

ママ向け[運動系]教室

■ベビフラ
抱っこひもで赤ちゃんをしっかりとついで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&タヒチアン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。汗をかく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 ※ママ向け運動系教室受講の方は、動きやすい服装(ジーンズ不可)でご参加ください。 ※受講料は税抜き表記となります。

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
ママと赤ちゃんと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、色々な音で音を楽しみます。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

★★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。

7月 ベル店		貝殻 リース作り
2月 AM	リトミック(3ヶ月～ハイハイ)	
2月 PM	ベビフラ	
3火 PM	シェイプアップ体操	
5木 AM	ハーブクラフト	
5木 PM	おひるねアート(セタ+おまけアート)	
6金 AM	足型アート(セタ)	
6金 PM	ママヨガ	
9月 PM	メイクレッスン<持>	
10火 AM	ママ&ベビー体操	
10火 PM	楽しく音あそび	
12木 PM	からだケア体操	
13金 AM	親子リトミック	
13金 PM	ママゴスペル	
17火 AM	アロマクラフト	
17火 PM	シェイプアップ体操	
18水 PM	ベビーマッサージ<持>	
19木 AM	リトミック(歩き始め～3才)	
20金 PM	ママヨガ	
23月 AM	えいごであそぼう	
23月 PM	ママベリー	
24火 PM	ママゴスペル	
25水 PM	ままフォト	
26木 PM	からだケア体操	
27金 PM	ママの礼儀作法(冠婚葬祭①)	

8月 ベル店		ローズ ウォーター 化粧水
1水 PM	ベビースキンケア(UVケア) new	
2木 PM	ママゴスペル	
3金 PM	ママヨガ	
6月 AM	リトミック(3ヶ月～ハイハイ)	
6月 PM	ベビフラ	
7火 AM	ママ&ベビー体操	
7火 PM	シェイプアップ体操	
8水 PM	楽しく音あそび	
9木 AM	ファーストサイン	
9木 PM	からだケア体操	
10金 PM	おひるねアート(ひまわり+おまけアート)	
17金 PM	ママヨガ	
20月 AM	リトミック(歩き始め～3才)	
20月 PM	ママゴスペル	
21火 AM	アロマクラフト	
21火 PM	シェイプアップ体操	
22水 PM	ベビーマッサージ<持>	
23木 PM	からだケア体操	
24金 AM	足型アート(ペンギン)	
24金 PM	ママの礼儀作法(冠婚葬祭②)	
27月 AM	えいごであそぼう	
27月 PM	ママベリー	
28火 PM	ままフォト	
29水 PM	ベビースキンケア new (男の子のデリケートゾーンケア)	

7月 二の宮店	
3火 AM	ベビーマッサージ<持>
5木 AM	ベビードリームアート(セタ+海)
7土 PM	HIP HOP
10火 AM	リトミック(3ヶ月～ハイハイ)
12木 AM	ファーストサイン
17火 AM	親子リトミック
21土 PM	HIP HOP
24火 AM	リトミック(歩き始め～3才)
24火 PM	シェイプアップ体操

8月 二の宮店	
2木 AM	ベビードリームアート(海+サボテン)
4土 PM	HIP HOP
7火 AM	ベビーマッサージ<持>
18土 PM	HIP HOP
21火 AM	リトミック(3ヶ月～ハイハイ)
23木 AM	リトミック(歩き始め～3才)
28火 PM	シェイプアップ体操

■教室時間	■受講料(税込)
AM...10:30-11:30	1回:1,500円
PM...14:00-15:00	5回:5,000円(回数券)

※回数券有効期限:3ヶ月(両店併用可能)
※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。

