

多摩市和田 かるがも館

# ベビトレヨガ

ママの骨盤調整 × 子供の運動・脳トレ × 友達作り



親子でポーズに挑戦！

みんなで脳トレ遊びもするよ♪



講師：藏光 あけみ

2024

9月7日(土)

10:30～11:00

定員

6組

(5分前には集合をお願いします)

対象

0歳～2歳頃のお子さん  
とママ（パパも歓迎）

※生後2カ月以上のお子様対象

※参加申込み制

※ママとポーズは首が座ってから

持ち物

・動きやすい服装

・飲料水（ママとお子さん用）

・タオル

・バスタオル（ごろ寝するお子さん用）

・いつものお出かけセット

※ヨガマットは用意しますので不要です！

泣いてOK！寝ちゃってOK！

赤ちゃんとママが一番気軽に参加できる空間です♪！

～安心して来てね！～

## 大栗川・かるがも館

住所：東京都多摩市和田 2006番地4

ご予約は8月24日14時より  
受付又は電話にて



042-372-7575