

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

2025

1月24日 (金)

10:30～11:00
(5分前には集合をお願いします)

定員

6組

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！

赤ちゃんとも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1月9日10時より
受付又は電話にて



042-372-7575