

# Baby Class

## 産後バランスボールエクササイズ

バランスボールに座って弾みながら楽しくリフレッシュ♪  
心身のメンテナンスにおすすめです(\*^^\*)

時間 9:30～10:20  
対象 生後2ヶ月～8ヶ月のお子様と保護者(各10組)  
日程 4/23・5/28・6/25・7/23・8/27・9/17・10/22・11/19・12/17  
料金 800円/回  
持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装(パンツスタイル)



## 産後ママヨガ

産後のマイナートラブルの解消、育児ストレスの緩和(\*^^)  
赤ちゃんの様子に合わせてベビ-ヨガや親子ヨガも行います!

時間 9:30～10:20  
対象 生後2ヶ月～8ヶ月のお子様と保護者(各10組)  
日程 4/9・5/14・6/4・7/9・8/6・9/3・10/8・11/5・12/3  
料金 800円/回  
持ち物 飲み物、タオル、バスタオル、動きやすい服装(パンツスタイル)



## チャイルドヨガ

お子さまの体力づくり、健康の維持だけでなく自分の身体の動きを知り、  
真似をしようとする時間になります!親子で触れ合って身体を動かします(^^)

時間 9:30～10:20  
対象 1歳6ヶ月～3歳のお子様と保護者(各10組)  
日程 4/24・5/29・6/19・7/24・8/28・9/18・10/23・11/20・12/18  
料金 800円/回  
持ち物 飲み物、タオル、バスタオル、動きやすい服装(パンツスタイル)



## 赤ちゃんヨガ&マッサージ

お母さんと赤ちゃんのふれあい遊びやヨガで産後の身体を整えます!  
オイルを使ってベビ-マッサージも行います(^^)

時間 9:30～10:20  
対象 生後2ヶ月～就園前のお子様と保護者(各10組)  
日程 4/10・5/15・6/5・7/10・8/7・9/4・10/9・11/6・12/4  
料金 800円/回  
持ち物 飲み物、タオル、バスタオル、動きやすい服装(パンツスタイル)



お申込みはプログラムサーチから / 各開催日2週間前9:00～



プログラムサーチ



Instagram

**カメイアリーナ仙台**  
KAMEI ARENA SENDAI (仙台市体育館)  
仮事務所(七十七銀行旧泉崎支店内)  
〒982-0012 仙台市太白区長町南4-20-30  
TEL:022-308-7031

