

ベビトレヨガ



～赤ちゃんの脳トレ×産後ママの身体ケア～ 受講者募集

成人の脳の約8割が完全されると言われている赤ちゃん期に取り入れたい脳トレ。
そして体幹・可動域トレーニングなど、赤ちゃんの発達促進のプログラムと、産後の
ママの身体のケアを行っていきます。

触れ合い遊び、リズム遊び、そしてヨガのポーズを一緒にとることで、赤ちゃんも
ママも心も身体も軽やかになる時間です。

- 会期・時間 3/8(日) または 3/16(月) 10:30～11:30
- 募集人数 生後2ヶ月から2歳前後の赤ちゃん和妈妈各6組様

日曜開催のベビトレヨガは、パパの参加も大歓迎！
「赤ちゃんはどう関わればいいのか分からない…」
そんなパパにもぴったり。ご家族で一緒に楽しめるクラスです！



- 参加費 500円 (1回・ひとくみ当たり・税込)
- 講師 伊賀 美紀 MINORI 先生

日吉東会館はじめ各地区でベビトレヨガの教室を主宰されています
ベビトレヨガのほか、産後トレーニングヨガ、
ママボールピラティス、子どもヨガ・ピラティス、
キッズチアリーディングのインストラクターの方です

- 当日の持ちもの

いつものお出かけセット
お水、動きやすい服装



申込み受付 2026/2/16(月)10時～3/2(月)16時
来館もしくはお電話にて承ります

日吉台中学コミュニティスクール 045-565-2840

(毎週火曜日・金曜日は休館日となります)