













スケジュール

お好きな回にご参加ください。

10:30
～
12:00

参加費
無料

要予約
定員あり

1	4月25日(土)	羽水	マタニティヨガ	
2	5月23日(土)	はるえ	マタニティヨガ	
3	6月6日(土)	羽水	マタニティフォト	
4	7月8日(水)	学園	マタニティヨガ	
5	7月11日(土)	はるえ	ミュージックケア	
6	8月29日(土)	はるえ	マタニティフォト	
7	9月12日(土)	羽水	赤ちゃんのお話	
8	10月10日(土)	はるえ	赤ちゃんのお話	
9	11月7日(土)	羽水	マタニティヨガ	
10	11月25日(水)	志比口	マタニティヨガ	
11	12月5日(土)	羽水	ミュージックケア	
12	3月13日(土)	はるえ	マタニティヨガ	

お問い合わせ&お申し込み

開催施設で随時受け付けています。

平日10:00～16:00

ハーツきつず 羽水 ☎ 0120-82-3415

ハーツきつず はるえ ☎ 0120-45-3415

ハーツきつず 学園 ☎ 0120-17-3415

ハーツきつず 志比口 ☎ 0120-39-3415

同伴者がいる場合などは
お気軽にご相談ください。

詳しくは
HPをご覧ください



ハーツきつず

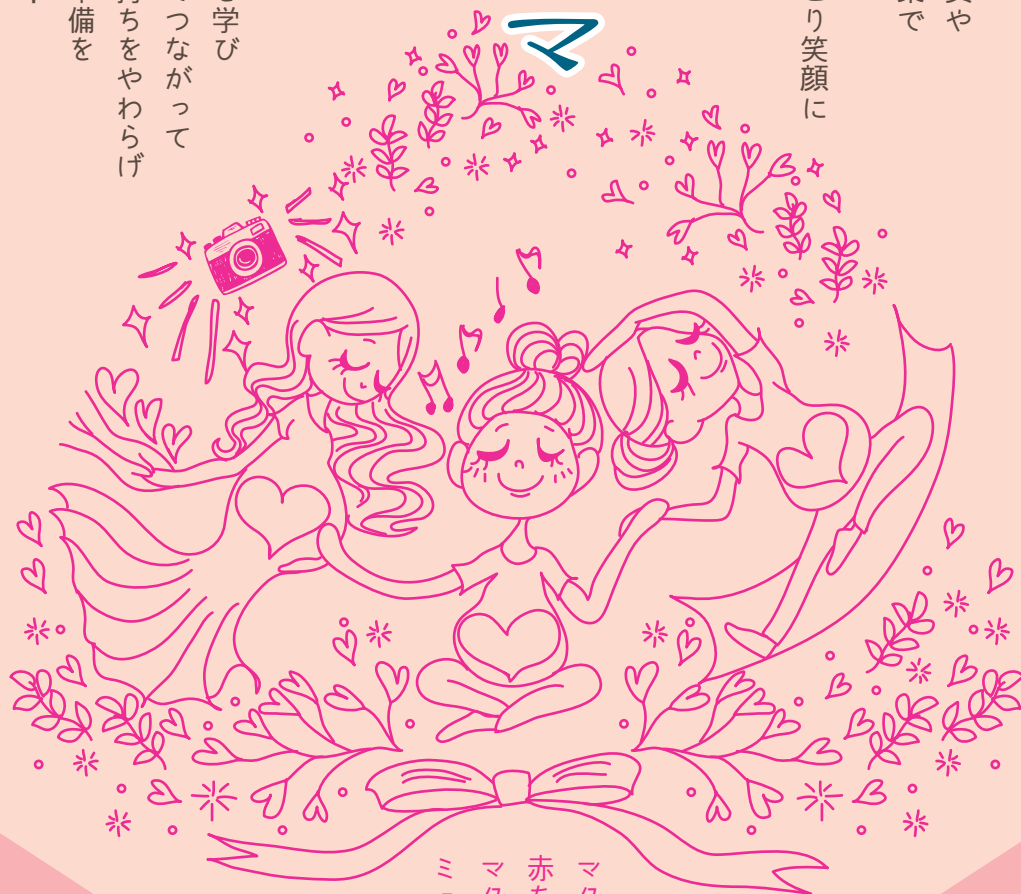
2020年度

講座 プレママ

ハーツきつず

限られた妊娠期間
今だけの思い出写真や
心地よいヨガと音楽で
ママも赤ちゃんも
リラックス&にっこり笑顔に

出産の心構えなどを学び
参加したママ同士でつながって
出産前の不安な気持ちをやわらげ
赤ちゃんを迎える準備を
一緒にしませんか？



マタニティフォト
赤ちゃんのお話
マタニティヨガ
ミュージックケア

ハーツきつず

マタニティフォト撮影会 & ハンドマッサージ



Photo Studio Smile
スマイル

ベビーマッサージセラピスト
井口 泰子先生

お腹の赤ちゃんとの大切な思い出を形に残してみませんか？
プロの女性カメラマンが撮影します。
撮影の合間にハンドマッサージをしてもらい、ママも赤ちゃんもリラックスしてお過ごしください。



赤ちゃんのお話



開業助産師 塚原 杏都子先生

赤ちゃんが育っていく過程や妊娠中のママの過ごし方、出産の心構えなど、他のママたちと一緒に学んでみませんか？
妊娠は知れば知るほど面白く一人一人違うので、二人目以降のママにもおすすめです。

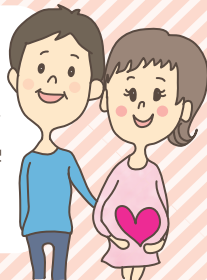


参加者の声

初めてこういった教室に参加したのですが、分かりやすく教えて頂いたことで、より妊娠や出産・子育てに意欲がわいてきました。参加出来てよかったです。



妊娠中を楽しむこと、出産は一つの通過点、妊娠中に知っておかなければいけない事も学べました。



色々な本を読んだりしていますが、気になる事を気軽に聞いて、安心出来ました。子どもが生まれても、またお世話になると思いますが、よろしく願い致します。



スケジュールやお申し込み方法などは表面をご覧ください

ハーブきっぷ

マタニティヨガ

妊娠14週以降
妊娠経過良好の方

バースライトグループ
ヨガ講師

赤ちゃんに意識を向けながら、骨盤や産道を整え、少しずつお産に向けて準備していきましょう。
妊娠・出産を通しての身体の変化や、抱っこやあやし方などの赤ちゃんとの関わり方、母乳の仕組みなども学べます。



ミュージックケア

ミュージックケア講師
野路 栄子先生

心地よい音楽を聴きながら体を動かしてみませんか？
ママがリラックスして楽しむことで、お腹の赤ちゃんに笑顔と癒しを届けましょう。



生後6ヶ月までの赤ちゃんともママも参加するので、先輩ママから赤ちゃんとの関わり方を学ぶ良い機会に！