



ベビービクス&ベビーヨガ 1日限定レッスン開催！！



ベビービクスとは？

赤ちゃんとのスキンシップを基本に、
ベビーエクササイズで構成されるプログラムです。
赤ちゃんと一緒に、エクササイズを行うことで
知的発達や情緒性の発達に効果が期待できます。

ベビーヨガとは？

親子のスキンシップを通じて
愛情と信頼関係を深めるプログラムです。
お父さんやお母さんの体に乗せて遊ぶなど
ダイナミックなスキンシップを行うことが特徴です。
歌やリズムに合わせて様々な姿勢変換を行いながら、
バランス良く筋肉に刺激を与えます。

【開催日】 5月6日（月）

【時間】 11：00～12：00

【場所】 エスフォルタアリーナ八王子 1F 託児室

【参加料】 ￥500円（税込）

券売機でチケットをご購入の上、
フロントにてお手続きください。

【定員】 10組（先着順）

【対象】 生後6ヶ月～1歳半

【申し込み方法】 当日受付可

詳細はエスフォルタアリーナ八王子までご連絡ください。

Tel:042-662-4880