

ご参加
お待ちしております！

♡ メッセージ ♡

少し子どもと離れて1人で何かに集中する時間が欲しい…

ママならきっと皆さん思いますよね。

ママの姿が見える距離感で子ども達も安心して過ごせると思いますし、ママも束の間、リラックスして講師の声に耳を傾け自分の体と向き合うことができます！

年会費や月謝がかからないのも良いところです。子どもの急な予定や体調不良など、なかなか先の予定が経たないママには嬉しいポイントです！

もちろん、ママ同士の交流ももてます！

ママティスサークル

Relily baby (リリーベビー)



【活動日時・持ち物・費用・場所など】

★月2回程度・午前（曜日は不定）

（日程は“伝助”というスケジュールサイトで告知。各自自由に参加表明して下さい）

★50分/回

★持ち物の詳細はHPをご覧ください（各種レンタル有）

★費用

○子なし ¥1,000/1回

○子あり ¥1,200/1回（託児あり）

○子あり ¥1,000/1回（託児なし）

○初回体験 ¥500（託児ありの場合は+¥200）

★小杉こども文化センター（3rd Avenue3階）

【ママティスって？ どんなサークル？】

ママのためのピラティス。

ピラティスの講師をお呼びして、誰でも出来る簡単なストレッチを取り入れたケアをします。運動なんて全然していない…という方も心配ありません！ ゆっくり呼吸を整えながら体をリセットしていきます。

【ストレッチをしている間、子どもはどうするの…？】

“にじのかい”という保育ボランティアの方に保育をお願いします。母子同室で子ども達はプレイマットの上で遊んで待ちます。もちろんママのところに行っても大丈夫。講師を含め全員ママなので、温かく対応してくれますよ。

下記URLまたはQRコードからHP
をご覧ください。

<https://www.c-sqr.net/c/relybaby/about>

