

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】 7月15日（月・祝）

【時間】 10：00～11：00

【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