

★ハロウィンパーティーの お知らせ★

 2015年10月27日(火)
12:00～13:00 ヘミング伏見スタジオ
 仮装OK! 

かぼちゃを使った料理を持ち寄ってみんなで楽しくランチ会♡
妊婦ママ・産後ママ・お子様同士の交流の場にしましょう♪



親子スイミングの皆様

プールレッスン 時間 10:30～11:20
お持ち物：プールの道具／お弁当／お飲物
ハロウィンパーティーは参加費無料です！
お友達も一緒にお誘い合わせてご参加ください(^^)



マタニティ・産後の皆様

冷えに負けないからだづくり(ストレッチと簡単な筋トレ)
時間 11:10～11:50
※マタニティプールは、10:20～10:50 実施予定です。
お持ち物：プールの道具／お弁当／お飲物
胎児心音を測定してからになるので、お早めにお越しください。
妊婦さんは妊娠経過証明書が必要になります。
なお、イベントの為、レッスン・パーティともに無料でご参加いただけます。
お友達も一緒にお誘い合わせてご参加ください(^^)

**かぼちゃの料理が入った、世界で一つだけの
お弁当を作って持って来てね～♪♫♬♯♮**



キッズとマミーの素敵な火曜日

特別レッスン開講!



マタニティの部 11月3日(火・祝)

・10:30～11:30 パパと一緒に! 沐浴体験教室

(担当:ヘミング常勤の助産師)

・11:40～12:00 プールウォーキング

(担当:日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター 佐藤邑子)

♡持ち物…プール用品(水着・キャップ・体を拭くタオルなど)

♡参加費 無料

♡定員10名

♡対象…妊娠13週以降～分娩直前の妊婦様とその旦那様
(妊婦さんお一人のご参加もOKです。)



イクメンブーム到来!育児の中で、沐浴は特にパパの力が必要です!
赤ちゃんの人形を使って、イメージトレーニングをしてみましょう♪
プールウォーキングも、ペアでのご参加OKです(^^)



産後の部 11月3日(火・祝)

・12:30～13:00 ベビーマッサージ

(担当:日本能力開発推進協会 ベビーマッサージインストラクター 越野麻衣子)

・13:00～13:30 アフタービクス

(担当:日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター 佐藤邑子)

♡持ち物…バスタオル、おむつ

♡参加費 300円(マッサージのオイル代として)

♡定員10名

♡対象…1歳半までのお子様とそのお母様

※レッスン開始20分前までに授乳を終わらせていただくようご協力願致します。



赤ちゃん和妈妈の触れ合いを大切に…
ママからの愛情を直接肌で感じ、赤ちゃんもニコニコご機嫌に♪
そして、ママは、かんたんエアロで体も心もリフレッシュ!

お申し込みはこちらまで!



フィットネス&スパ ヘミング伏見
キッズとマミーの素敵な火曜日
TEL:0120-466-683
E-mail:fushimi@heming.co.jp
担当:佐藤 邑子