

# Babyちゃん集まれゴロゴロ撮影会♪

～「産後ママのためのエクササイズ教室」がお届けする、babyちゃんとmamaのための撮影会です♪～  
babyちゃんの可愛い姿をご自分のカメラで撮影してみませんか？

## 今月のテーマは「ピクニック」です♪

ハーフバースデー（生後6ヶ月）の記念写真も撮れます♡

- 日にち : 3月12日/3月26日 火曜日  
時間 : 10:00～15:00（お一人様10分程度 予約制）  
場所 : Studio Rize Company（昭島市朝日町1-11-3）  
対象 : 生後2か月～1歳程度  
持ち物 : お気に入りのおもちゃ（音がる物をおススメします）  
カメラ（携帯電話でもOK）  
参加費 : 1,000円（税別）  
衣装 : 無料レンタルあり  
facebook : 産後ママのためのエクササイズ教室 で検索！！



毎週木曜日「産後ママのためのエクササイズ教室」開催中♪詳しくは裏面をご覧ください

申込み・問合せ Rize Fit スクール昭島（昭和の森エリアサービス株式会社）

TEL : 042-500-8055/070-1549-4168 (9:00～17:00 ※土日祝日を除く)

E-mail : rizefit@showanomori-as.co.jp HP: <http://www.showanomori-as.co.jp>

初回無料体験受付中

# 産後ママのための エクササイズ教室

## 産後ケア

対象：産後2～6ヶ月程度

産後の骨盤や心身を整える事を目的にした軽い運動やストレッチなどを行います。赤ちゃんは同伴出来ますがママの身体をメインに考えた身体調整プログラムです。産後の腰痛肩こり、尿もれなど身体の悩みがある方にオススメです。

## ママとベビーのエクササイズ マミーナボディメソッド®

対象：生後7ヶ月～1年程度

ママと赤ちゃんの健康のために考案された産後エクササイズです。赤ちゃんと一緒に楽しく身体を動かします。産後の心身のリフレッシュ、産後のシェイプアップにもオススメです。

## 日時

毎週木曜日

- ①10:00～11:00 産後ケア
- ②11:30～12:30 ママ&ベビーエクササイズ
- 9:30～12:00 助産師による育児相談  
(誰でもご相談して頂けます)**

## 会場

Studio Rize Company (IR青梅線 中神駅)

## 料金

6回券10,000円 (税+傷害保険料等含む)

## 定員

各10組20名

## 会場のご案内



〒196-0025  
東京都昭島市朝日町1-11-3

申込み・問合せ先 Rize Fit スクール昭島(昭和の森エリアサービス株式会社)

TEL : 042-519-8055 / 070-1549-4168 (9:00～17:00 \* 土日祝日を除く)

E-mail : rizefit@showanomori-as.co.jp

<http://www.showanomori-as.co.jp>