

きたえるベビー マッサージ&ヨガ

第6期

1期5回のコース内で、内容は少しずつステップアップします。

その中でマッサージ・ヨガの効果や、心と身体の発達についてお話していきます。

マッサージやヨガを通してお母さんのリラクゼーション、子どものトラブルケアなど、様々な育児問題を解決していきましょう。



マッサージ

「0ヶ月から6ヶ月未満まで」

赤ちゃんはママに触ってもらうのが大好き！

ママも赤ちゃんに触れることで赤ちゃんとのコミュニケーションがとれて育児が楽しくなります。

寝ない、ぐずる、おくと泣くなどが
解消されます。



ヨガ

「6ヶ月から1歳未満まで」

赤ちゃん和妈妈と一緒に体をつかってあそびます。

体を動かすことで発達を促します。

スキンシップと親子の信頼関係を
深めることを目的としています。



講師陣

初めての親子も安心してスタートできる
経験豊富な親子ベビーマッサージ・ヨガ講師陣

高室 典子 助産師・看護師

助産院エ・ウポ院長。助産師歴39年。4人娘の母親。
ベビーマッサージインストラクター。妊産婦体操指導員。
Baby&Kids Yoga Teachers clubにてベビーヨガを学ぶ。
これまでに取り上げた赤ちゃんは1500人以上。
生まれた赤ちゃんが元気に健やかに育つこと、ママの笑顔を支えることがモットー。



有資格者がバックアップ！

神守 七恵

ヨガインストラクター
全米ヨガアライアンス200
(RYT200ヨガ)修了
3人の子の母親



詳細は
裏面をご覧
ください。





きたえーる ベビーマッサージ&ヨガ



【6期スケジュール】

2026年 開催日

1月							1回
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

2月							2回
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	

3月							2回
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

この教室は年間を通して開催しております。お気軽にご連絡ください。

時 間	火曜日 11:15~12:30
開催場所	北海きたえーる 剣道室
参加費	1期(5回) 7,500円
持ち物	バスタオル、タオル
参加対象	マ ッ サ ー ジ 生後6ヶ月未満 10組 ヨ ヲ ガ 生後6ヶ月~1歳未満 10組 ※両教室、最低遂行人数(3組)に達しない場合は開催を中止することもあります。
申込み受付期間	2026年1月9日(金) 9:00~ 1月23日(金) 17:00
お問い合わせ先	北海きたえーる 利用サービス課 TEL:011-820-1703

申込み方法

下記の二次元バーコードからお申込みください。



- ※受付は先着順となります。
- ※お支払いは教室初回目1月27日(火)に券売機にてチケット購入のうえご提出ください。
- ※各種連絡をメールでさせていただきますので、(baby-little@kitayell.jp)の受信設定(BCC受信を含む)をお願いします。

- お支払いは教室初回目1月27日(火)に券売機にてチケット購入のうえご提出ください。
- 申込時にいただいた個人情報については、責任を持って管理し、当事業以外には一切使用いたしません。
- 一旦納入された参加料に関しては、いかなる事由があっても返金できません。
- 傷害保険に加入していますが、あくまでも事業参加中に起きた怪我・事故が対象となるため、風邪等の病気は担保されません。
- 大会・イベント開催により駐車場をご利用いただけない場合があります。公共交通機関にてお越しください。
- 事業広報活動のため、写真や映像の撮影を行うことがあります。撮影や掲載を希望されない場合は予めお申し出ください。

北海きたえーる
HP



(公財)北海道スポーツ協会
Instagram

