

ママもキッズも

ヨガ☆をはじめよう！！

JR 芦屋駅 徒歩 5 分 **ヘスティア・本部スタジオ**

オープンキャンペーン DAY 第一弾！！

**6/1 (Tue)・6/3 (Thu) この案内をお持ちの方に限り
ママヨガ (ライトヨガ) 無料！ 託児キッズヨガ 500 円！**

インフォメーション

6/1・6/3 とともに 10:00~11:00

必ず、予約をしてください。

さらに、お得な特典付き！！



ベビーマッサージ・ベビークラス

子育て応援！スタジオレッスンスケジュール

火曜日 10:00 - 11:00 ママヨガ (ライトヨガ) & キッズヨガ

(ママとキッズは別室でヨガ)

対象年齢：2 歳前後 ~ 就学前のママと離れられるキッズ

11:30 - 12:30 ベビークラス

(ママとベビーは一緒！ママも簡単なストレッチ)

対象年齢：8ヶ月以上 ~ おすわりが出来るようになったら

水曜日 11:00 - 12:30 ベビーマッサージ

対象年齢：生後 1 か月検診受診後 ~ 8ヶ月位まで

木曜日 10:00 - 11:00 ママヨガ (ライトヨガ) & キッズヨガ

(ママとキッズは別室でヨガ)

金曜日 10:30 - 11:30 親子ヨガ

(ママとベビー・キッズ一緒にヨガタイム)

対象年齢：ねんね、ハイハイ、あんよ期



キッズ・ヨガ



ママヨガ

<スタジオ map> オーガニックバザール 2F



予約・お問い合わせ

0797-57-1980

hestia-ten@kcc.zaq.ne.jp

<http://www.hestia-ten.co.jp/>

芦屋市大原町 7-3 西本ビル 204