

こんなお悩みありませんか？

- ☑ 家族以外の大人と話したい
- ☑ おうちでの過ごし方がマンネリ化
- ☑ 産後イライラすることが多くなった
- ☑ 子育てママと繋がりたい
- ☑ ベビーマッサージが気になる
- ☑ 便秘や眠りが浅い、発達が気になる
- ☑ 子どものためになることがしたい
- ☑ リフレッシュしたい

➔ 1つでも当てはまったら無料体験へ！

レッスナイター



マッサージを
覚えられる



小さな
成長にも
気付ける

継続するメリット



自己肯定感
アップ



親子で
お友達が
できる

対象	生後2ヶ月～1歳2ヶ月(入会時)
料金	5,980円/月 バスタオルレンタル代含む (初回オイル購入代1,500円)
持ち物	お子様の飲み物、オムツ等
場所	ほのかスポーツクラブ内 第3スタジオ
定員	10名/月

レッスン日時 木曜日(月2回)
10:30～11:15

4月：17日・24日 5月： 8日・22日
6月： 5日・19日 7月： 3日・17日

＼私が担当します／

川村このみ 10歳,8歳,3歳の子どもを持つ子育てママ
ベビーマッサージに出会ったことで孤独で、
頑張らなきゃ!な育児が楽しい育児へと変化!
ママも子供も楽しめる場所をテーマに、自宅や
札幌市内各所でレッスンや講師育成をしています。



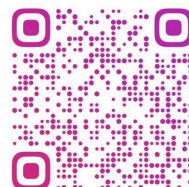
＼お電話またはフロントにてご予約,お問い合わせください！

ほのかスポーツクラブ

〒 006-0013 札幌市手稲区富丘3条2丁目10

☎ 011-686-0700

無料体験
実施中！



HONOSPO



担当講師