

ステキな歩き姿のママになる！

楽しく簡単な動きで、身体の芯に効いてきます。エクササイズをまねるだけで、体が動くようになるのを感じます。骨盤矯正、体幹を鍛えたい方は是非ご参加ください。



赤瀬 KENJI

デューク更家公認ウォーキングインストラクター。元劇団四季俳優。劇団四季俳優として約12年間「キャッツ」「美女と野獣」「はだかの王様」などに出演。その後ウォーキングインストラクターとして活躍。目黒区で鍼灸院も開業中。

月2回 日曜日 14:00～15:30 2,500円/回(税別)

シェイプボクシング

楽しみながら脂肪燃焼できる今モデルさんなどの体系維持を意識している女性に人気の格闘技エクササイズです。初心者の方にも楽しんでいただける内容となっています。



田中 まゆみ

協栄シェイプボクシングインストラクター、横浜市運動指導員、ボルトブライインストラクター資格取得

月2回 土曜日 13:00～14:30 2,500円/回(税別)

ベビーサイン

ベビーサインとは、まだうまく話せない赤ちゃん簡単な手話やジェスチャーを使って「お話し」する育児法です。お座りができるようになり、指さしが始まる6か月～1歳半頃から教えることができます。



佐佐木 享子

ベビーサイン講師歴13年。表参道ほか池袋、神楽坂、浦和でクラスを開講。自身の経験を活かし、今まで多数の赤ちゃんともママにベビーサイン育児をお伝えして来ました。

おひるねアート、スクラップブック、おもちゃコンサルタント、日本メンタルヘルス協会公認心理カウンセラー、日本アンガーマネジメント協会ファシリテーター、日本子育てカウンセラー協会インストラクター、I S D個性心理学協会インストラクター 各種資格取得

月1回 6回コース 水曜日 10:30～12:30 15,000円+教材費(税別)

マタニティケア・ベビーマッサージ (フランス式) 「天使のつぼ」

妊娠期から快適に過ごせるように東洋医学の考えを取り入れたマタニティ&ベビーケア。知っておくと役に立つ赤ちゃん、ママのつぼの話。生まれる前から大切な歯の話。食の話。子育てが楽しくなる講座です。



山本 康代

フランス政府公認ハプトノミー講師、歯科衛生士、鍼灸・按摩・マッサージ指圧師国家資格取得 産業カウンセラー、東洋医学ライフアドバイザー、基礎医学氏、薬膳力アドバイザー

月1回 火曜日 10:30～12:30 3,000円/回(税別)



主催・お問い合わせ
エーシージェー

お気軽にお問い合わせください

☎0120-649-041 FAX 0120-649-042 e-mail:acj@ttj.co.jp http://www.acj.ne.jp

〒107-0062 東京都港区南青山5-15-9 フラット青山1F (株)トータルテクノジャパンHDS内

