



ひろばイベント・3月スケジュール



3月17日(金)	リフレッシュマッサージ	① 15:15~15:30 ② 15:45~16:00 ③ 16:15~16:30 ④ 16:45~17:00	予約:要予約(電話受付) 各回1組 全4組 ・予約開始日:3月1日(水)~ 【参加実施 無料】
3月20日(月)	大きくなったかな	①10:00~12:00 ②14:00~16:00	予約:要予約(電話受付) 各回3組 全6組 ・予約開始日:3月1日(水)~ 【参加実費 無料】
3月28日(火)	ママのための肩こり改善ヨガ	15:45~16:45	予約:要予約(電話受付) 全4組 ・予約開始日:3月1日(水)~ 【参加実費 500円】

- ・新規登録については、事前にお電話を頂ければ、日時をご案内しております。
- ・イベント参加する際は、あっぴい港南の事前登録が必要です。
- ・イベントの予約は電話で受け付けております。
- ・新型コロナウイルス感染症対応でイベントを中止させていただくこともございます。



リフレッシュマッサージ



日にち: 3月17日(金)

時間①15:15~15:30 ②15:45~16:00

③16:15~16:30 ④16:45~17:00

電話にて予約受付開始

3月1日(水)10時~

予約制:各1組

持ち物:バスタオル・飲み物

服装:伸縮性のある足首までのズボン(スカート・デニムNG)

ロングTシャツ・靴下を履いてお越し下さい。

★5分前にご入室ください。

(遅れていらしても施術時間は伸びませんのでお気を付けてください。)

★施術時、お子様ご同室頂けます。

★新規の方を優先させて頂く為、前回施術を受けた方はお断りさせて頂く場合がございます。

ママのための肩こり改善ヨガ

【講師：エリナ様 プロフィール】

一児の母。出産、仕事復帰を経て、
ワンオペ育児の最中、会社員を退職し、
ヨガインストラクターへ転職。
現在は都内を中心に出張ヨガレッスン、
オンライン、スタジオレッスンを
自主開催中です。



Relax...

ガチガチに固まった首肩回りをストレッチで緩め、可動域を広げてからヨガポーズに取り組みます。

姿勢が良くなり小顔効果アップ！心のスッキリ感も一緒にお届けします ♪

日にち:3月28日(火)

時間:15:45~16:45

参加費:500 円(当日現金払い)

持ち物:バスタオル、汗拭きタオル、
水分補給できる飲み物、靴下、
長袖Tシャツ or 1枚羽織るの
★動きやすい服装(Tシャツ、スパッツなど)
※施設内でお着替えできます

電話にて予約受付開始! 3月1日(水)10時~ 全4組

※一時預かり有りのイベントとなります。4ヵ月未満のお子様のみ同室可。それ以上は預かり推奨(別途500円)

※会場準備の為、ご入室は10分前からになります。

おおきく なったかな

3月20日(月) ①10:00~12:00 ②14:00~16:00

予約制 各回3組

持ち物:バスタオルかおくるみ1枚(薄手の物で大丈夫です)
先月からどのくらい大きくなったか、ぜひ計測においでください。

あっぴい港南四丁目と身体測定のカードは共通です!!

※足型をお取りするので、足の出やすく汚れても良い服装でお越しください。

電話にて予約受付開始

3月1日(水)10時~



あっぴい港南ブログ
是非覗いてみて下さい☆

<http://blog.goo.ne.jp/kounan>

あっぴい港南ブログで
検索★



〒108-0075

東京都港区港南2-3-13
品川フロントビル キッズ館3階

TEL 03-6712-0688

FAX 03-6712-0689

【子育てひろば】利用時間

10:00~18:00

【乳幼児一時預かり】利用時間

8:30~18:30

休館日:年末年始・施設点検日

電話受付:9:00~17:00