

# 親子でストレッチ

お子様を連れてなかなか運動に出かけられない、体を少しでも動かしたい、  
そんなお悩みを抱えたママへ贈る

## ママとお子様のためのストレッチクラス

レッスン中にお子様も泣いても、歩き回っても大丈夫！

みんな同じ状況で子育て中のママさんです。何も気にすることはありません。

楽しく体を動かした後は、"野菜ソムリエ特製" 身体に優しいスムージを  
飲みながらみんなでトークタイムを楽しみましょう♪

### 第1回

開催日 2019.4.16(火)

親子でストレッチ 10:30 ~ 11:15

トークタイム 11:15 ~ 12:00

### 第2回

開催日 2019.4.23(火)

親子でストレッチ 10:30 ~ 11:15

トークタイム 11:15 ~ 12:00

ベビーちゃんが遊べるスペースや  
フォトブースも充実♪



飯間奈緒

日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエプロ 調理師  
野菜ソムリエコミュニティおおさか 代表  
野菜や果物で食事や会話が楽しくなる食卓を目指し、  
セミナー講師、キッズ料理教室や親子向けイベントの企画  
運営企画を行う。



長谷柚奈

4歳よりバレエを始める。  
Odessa National Academic Theater of Opera and Ballet 留学  
Odessa national ballet competition 第1位  
ティップネスにて、子供の体操やストレッチの講師をつとめる。  
TRX サスペンショントレーナーコース修了

料金 会員価格 ¥2000  
ビジター価格 ¥2500 → 当日ご入会で会員価格に

対象 ママお一人につき、生後3ヶ月以上のお子様お一人

持物 動きやすい服装、タオル、お飲み物、  
※レッスン後、スタジオでの飲食が可能です。  
お昼ごはん、おやつ、お飲み物等ご自由にお持ち下さい。

さらに!!

撮影したお写真を、Instagram に  
#スタジオマーティ大阪本町 をつけて投稿すると

受講料 ¥1500 に!!



〒541-0058

大阪府大阪市中央区南久宝寺町2丁目2-7 船場エクローズ1F

TEL : 06-6226-7277

STUDIO  
marty  
osaka honmachi



スタジオマーティ大阪本町



@studio\_marty\_osaka

