

わたしの青春 再起動

REBOOT

VOL. 1

青春時代にタイムスリップ！？

懐かしい音楽で身体を動かし、整える！

新たな友達と、また青春を過ごしませんか？



参加者には
オリジナルタオル
プレゼント！

2026.3.24 火 9:30-11:30

定員 10人

参加料 無料

場所 クラッピングサガエ

対象 ママ

お子様見守り料 1,000円(保険加入等含む) 先着3名



1 準備運動 | パラパラ

90年代～2000年代に流行した
「パラパラ」の動きを取り入れた
準備運動で、青春カムバック！



2 運動 | ひめトレ

産後に衰えがちな骨盤周りを中心に
整えながら、身体に向き合う時間。
青春音楽と共に身体を動かします！



ふみコーチ

3 コミュニケーション | 出会い

昔から友達だったみたい！
地域や年齢を超えて、ママ同士で
交流する時間を作ります。



安心できる環境で

アソブ

マナブ

ママたちが安心して自分時間を過ごす時に必要なことは「子どもが安全で健やかにいられること」山形で活動をしているベビーシッター資格保持者と連携し、親子で来やすい環境を作ります！



ベビーシッター代表 Niko happy たまちゃん

「ママの笑顔がみんなの笑顔」をモットーに
ベビーシッターをしています。
楽しく・安全に、お子さまをお預かりいたします♪

お申込み

クラッピングサガエのホームページから
お申し込みください。



アソブ
マナブ
ヨウゼン
ヘリカル
な日