

# わたしの青春再起動

REBOOT VOL.1

アソビで、マナブ、チヨベリク、な日、

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？

2026.3.24 火 9:30-11:30

定員 10人 参加料 無料 場所 クラッピンサガエ  
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

参加者には  
オリジナルタオル  
プレゼント！

## 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

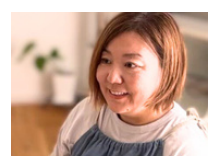
## 3 コミュニケーション | 出会い

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 アソビ 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

クラッピンサガエのホームページからお申し込みください。



さくらんぼこどもキャンパス

CLAPPIN SAGAE

主催  
クラッピンサガエ



企画・運営  
山形ママコミュニティmama\*jam/エンター合同会社