



# わたしの青春再起動

REBOOT VOL.2

アソビで、マナブで、  
チョベリグな日



イメージ



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？

mama\*jamタオル  
初回参加時に  
プレゼント！ ※

2026.4.21 火 9:30-11:30

定員 10人 参加費 無料 ※ストレッチボールのレンタル代  
または購入費は別途かかります。 場所 クラッピンサガエ  
対象 ママ お子様見守り料 先着3名 1,000円(保険加入等含む)



ひめトレのストレッチボール  
購入希望の方・・・3,300円(実費)  
レンタル希望の方・・・1回 550円

※mama\*jamのTシャツ購入希望の方  
2,200円(実費)

## 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！



## 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！

## 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



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！



## 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。



## お申し込み

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。

