



アソビで、マナんで、  
チョベリリがな日

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?

mama\*jamタオル  
初回参加時に  
プレゼント! ※

**2026 6.16 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!



**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!

ひめトレのストレッチボール  
販売中! レンタルも!



ひめコーチ

**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!

先着  
3名様



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。

