

さらに「青春」
パワーアップ!

LOVE

わたしの青春再起動

Season2

こどもがやっている流行ダンス…。
オタ芸の木オンサイリウム…。
「なにそれ」と遠目に
見ているけど、実はやってみたい。
昭和平成ママたちが
令和の流行に乗ってみます。



2026

7/14^火 9/1、29^火 9:30-11:30

定員 各回10人 **対象** ママ **場所** クラッピンサガエ

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。

お子様見守り料 先着3名 1,000円(保険加入等含む)

内容 パラパラ、流行ダンス、オタ芸、ストレッチ、座談会



mama*jamタオル
初回参加時にプレゼント!

menu 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!



menu 2 チャレンジ | ひめトレ・流行ダンス・オタ芸ダンス

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

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)

menu 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!

「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♪

ベビーシッター代表 Niko happy | たまちゃん

先着 3 名様

