

# 2月 親子の居場所カフェhahaco

1月は急な手術日程が決まつたりで臨時休業も続いてしまいました。ご利用を予定されていたお客様にはお気を煩わせてしまいごめんなさい。お陰様で術後の回復も順調です。それにしても思うように体を動かせない日々が続くと気持ちもダウンしちゃいますね。リハビリのために「ピラティス」に参加したら(途中休憩しながらですが)、深い呼吸もできリフレッシュできました。子育て中の皆さんも、ご自身のために、そしてゴキゲンな子育てのためにもぜひhahacoで色々なエクササイズに挑戦してみてくださいね。

## ママ向け講座

全て  
お子様づれOK

### ☆ベビトレヨガ☆

赤ちゃんの可動域トレーニングと脳トレ、ママの身体ケアに。対象：2ヶ月～未就学児さんと産後運動許可がおりているママ、¥2,000+1ドリンクオーダー

### 『ママのからだゴキゲン！プログラム』

♡ピラティス、ママヨガ、バレトン、ママダンス♡

共通チケット制：体験¥1,500、チケット1回¥2,500、2回¥4,800、4回¥9,200(チケット有効期限2ヶ月)

※別途お子様施設利用料¥200を申し受けます。

**★ママダンス★完コピクラス～1月から新曲チャレンジがスタート！メンバー募集中！**

♡ママのための英語教室♡

マンツーマンで「英語の学び直し」に！お子様づれでも気兼ねなく受講できると好評いただいています♥

## ベビー&キッズ向け講座

### ♪親子でリトミック♪

対象：首が座った赤ちゃん～未就学児さん、体験¥500、チケット1回¥1,500、3回¥4,000、+1ドリンク

### ♪マンガワークショップ♪

駒込在住漫画家織田博子さんにコツを教えてもらおう！

対象：小学生～中学生、¥2,000+1ドリンク

### ♪キッズ&ジュニアダンス♪

対象：年長～小学生、¥2,000、体験¥1,500

**★少人数制で初めてでも楽しめる！**

♪プレバレエ♪

対象：幼児～小学生、¥2,000、体験¥1,500

♪キッズ空手♪

対象：幼児～小学生、¥500、少人数制の空手教室です！

### ♪個別指導塾イーナ♪

小学生～中学生コースの他、年少～年長さん向け小学校入学準備コースも開講中！

## 2月の予定

※営業時間を変更する場合があります！最新情報はカフェhahacoのインスタグラムまたはFacebookページでご確認ください。  
※イベント・講座は全て予約制です。開催時は貸切営業となります。

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
1/26	27	28	29	30	31	2/1
10-10:50 親子でリトミック PM お休みします	10-11 ピラティス(美穂) PM お休みします	10-12 カフェタイム PM お休みします	10-17 カフェタイム	10-16 カフェタイム	10-17 カフェタイム	定休日
17- 個別指導イーナ	17- 個別指導イーナ		17- 個別指導イーナ	16-17 キッズ空手		
2 10-12 カフェタイム PM お休みします	3 節分 10-11 バレトン PM お休みします 17- 個別指導イーナ	4 臨時休業	5 10-11 ベビトレヨガ 12-17 カフェタイム PM お休みします 17- 個別指導イーナ	6 10-11 ピラティス(美穂) 11-17 カフェタイム 17- 個別指導イーナ 17-18 プレバレエ	7 10-17 カフェタイム 11-17 カフェタイム 17-18 Jrダンス	8 定休日 ※衆議院議員選挙投票日
9 10-10:50 親子でリトミック PM お休みします	10 10-11 ピラティス(美穂) 12-17 カフェタイム 17- 個別指導イーナ	11 建国記念の日 定休日	12 10-17 カフェタイム 17- 個別指導イーナ	13 10-17 カフェタイム 17-18 Jrダンス	14 9:30-11:30 ママダンス 13-17 カフェタイム	15 定休日
16 10-10:50 親子でリトミック PM お休みします	17 10-11 バレトン PM お休みします 17- 個別指導イーナ	18 10-11 ママヨガ PM お休みします	19 10-17 カフェタイム 17- 個別指導イーナ	20 10-11 ピラティス(美穂) 11-17 カフェタイム 16-17 キッズ空手	21 10-11 マンガWS 12-13 こまごめラジオ 13-17 カフェタイム	22 定休日
23 天皇誕生日 定休日	24 10-11 ピラティス(美穂) 12-17 カフェタイム 17- 個別指導イーナ	25 10-12 カフェタイム PM お休みします	26 10-17 カフェタイム 17- 個別指導イーナ	27 10-17 カフェタイム 17-18 Jrダンス	28 9:30-11:30 ママダンス 13-15 カフェタイム 15-15:50 親子でリトミック	3/1 定休日

## 親子の居場所カフェhahaco

豊島区駒込1-8-8-101 TEL:03-6902-0664

JR駒込駅徒歩7分

運営：一般社団法人おやとこプロジェクト

