

事業者名	サービス名	サービス内容	対象表示	定員	料金	問い合わせ先
たらちね助産院	ベビーマッサージ (オンライン)	月1回 1回60分 木曜日午前中 ベビーマッサージ	2か月から7か月くらいの子どもの親	親子3組	1回3,000円 オイル必要の方は別途オイル代	03-3331-5606 info@taratine.com
	マタニティ・産後ヨガ (オンライン)	月1回 1回60分 産後ヨガ: 火曜日午前中、マタニティ・ヨガ: 土曜日午後	妊婦(20週頃~)、産後1年程度までの母のみ	3組	初回5,000円 2回目以降2,500円	
	出産・母乳相談・子育て相談 (オンライン)	母乳育児、乳児の育て方、妊婦、産後の体調などの相談	妊婦、就学前の子どもの親	1組	初回(60分)5,000円、 2回目以降(45分)2,500円	
(有)遠藤橋南産科相談室	子育て中の方のカウンセリング及び心理相談 (オンライン)	ZOOM等オンライン会議ツールを使い、初回カウンセリングによりニーズを確認し、個別カウンセリングを行う。また、必要に応じて他機関への紹介を行う。	就学前の子どもの親	—	初回1時間11,000円 2回目以降30分6,600円	03-5458-1985
(株)アルダーインターナショナル	育児相談 (オンライン)	1回60分 妊娠中や子育て中の親へのカウンセリング	妊婦、就学前の子どもの親	—	60分5,000円	070-2616-0720 info-iss@alder-intl.co.jp
ハナハウス	英語でベビーサイン! (オンライン)	週1回 火曜日 午前4:0分 赤ちゃんの気持ち・欲求を知り、乳幼児の発達・心の中を正しく理解することができ、親子のコミュニケーションを豊かなものにしていきます。	0~2歳の子どもの親	7組14人	1クール(8回) 16,000円	03-6750-8677 info@hanahouse.jp
ベビーマッサージ「Rion」Room~りんの部屋	ベビーキッズマッサージ (オンライン)	オンラインZOOMを利用してベビーキッズマッサージをします。ママが赤ちゃんからスキンシップを楽しむコツをお伝えします。	3歳までの子どもと親	5組	1回90分 親子1組2,000円 大人・子ども1人追加500円	090-3537-2665 rionroom@gmail.com
	ママも体を動かしてリフレッシュ「おやこヨガ」 (オンライン)	ママが赤ちゃんと一緒に動いてポーズをとる、手遊びタイムあり。ママも身体が楽になり、子育てに前向きな気持ちになります。	産後1年程度までの母	5組	1回90分 大人1,500円	
オギクボカフェ	親子一緒に英語あそび (オンライン)	月2回 月曜15:00 土曜10:00 1回45分 0歳から親子でオンラインで英語絵本や英語歌・手遊び、工作などを通して遊びます。	就学前の子どもの親	5組	親子1組1回 2,500円	03-3396-3370 info@ogikubocafe.com
ママ&ベビーMUSICコミュニケーション「La Jolla」	ママと楽しむ絶対音感リミット (オンライン)	月2回 大切な我が子には本物の音楽を、国立音楽大学のプロの講師が贈るとびきり美しい音の世界	4か月~就学前の子どもの親	親子5組	月謝制: 親子1組3,000円 (月2回)	090-8729-1789
ヨガまる	マタニティヨガ&産後ヨガ (オンライン)	週1~2回 1回50~60分 出産に向けての体づくり、産後の体力回復、骨盤調整、骨盤底筋運動、呼吸法などをを行います。	産後1年程度までの母	8名	1クール(4回) 6,000円~8,000円	080-1162-9548 yogamaru@gmail.com
モモレコーズ	親子で楽しむ音空ワークレ・音遊び (オンライン)	親子でワークレを弾きます。初心者でも大丈夫。おうちでも親子で音楽を楽しむようサポートします。	就学前の子どもの親	親子4組	親子1組1回60分 2,500円	03-5932-6261 akinoinfo@momorecords.net
ヨガBeyond 談座駅前教室	産後ママの骨盤矯正&リラクソヨガ&マタニティヨガ (オンライン)	平日週2回、マタニティ土曜日 1回60分 ヨガで骨盤周りを中心に整え、抱っこや授乳でこった肩や腰もほぐしていきます。	妊婦(20週頃~)、産後1年程度までの母	10名	1回60分2,000円 骨盤矯正&リラクソヨガは体験1,000円	03-4405-4512
	ママ(ママ)とキッズのヨガ (オンライン)	第1日曜日 11:30~12:00 歩けるようになったお子さんと親とのヨガあそびクラス	1歳~就学前の子どもの親	10組	親子1組1回30分1,000円、体験500円	
Yoga RILATO	産前、産後ヨガ (オンライン)	火曜日 午前11時から正午、木曜日 午後1時から2時 オンラインヨガ	妊婦(20週頃~)、産後1年程度までの母のみ	20名	1回1,000円	090-2525-9082
杉並リミットワールド	親子リミット (オンライン)	火・水・金・土曜 40分または45分 親子でスキップを楽しみながら、音感・リズム感を養います。オンラインで交流を楽しみます。年齢別クラスあり	6か月~就学前の子どもの親	親子8組	年齢別クラス月謝制: 7,000円 (月3回) 0~6歳クラス1回2,500円 (月2回)	03-5941-6530 sugnamir.w@gmail.com
studio mukunoki	産後ヨガ (オンライン)	毎週火曜日12:00~ 体をほぐし整え回復を促していくヨガクラス。レッスン前後に同じ効果のあるコミュニケーションを、コロナ禍での子育てにおける孤立感を軽減していきます。	産後1年程度までの母のみ	7人	1回45分 1,000円	090-3692-6362 yoga.mukunoki@gmail.com
おひさま★ママ	アングラーマネジメント (オンライン)	怒りの感情を理解しコントロール方法を学びます。グループセッションではアングラー・ネグティブ・診断書に、対応を通して悩みを解決していきます。	妊婦、就学前の子どもの親	6~10名	グループ3回9,000円 (1回120分、アングラー・マネジメント体験2回分含む)、1回3,300円 (90分)	ohisama2525mama@gmail.com
心と身体のメンテナンスReset & Start	子育てに役立つ! ママとプレママのための初めてコーチング (オンライン)	第2・4火曜 11:00~12:00 子育てのゴール、親の役割、自己肯定感を育てる関わり方、自分の心の状態を学び、抱った強い子どもを育てるコミュニケーション講座	妊婦、就学前の子どもの親	8名	1回60分 1,500円	090-7216-3156 info@resetstartmam.com
佐々木 美香	妊婦相談・母乳育児相談 (オンライン)	週2~3回 1回60分 妊婦中のささいな悩みから出産後の赤ちゃんや母乳、ミルクの悩みまでお話し、アドバイスや提案をします。	妊婦、産後1年程度までの母	—	60分 7,000円	help@chichiso-dan.com
	妊婦中から始める育児ケア講座 (オンライン)	助産師が妊婦中の生活、出産後の育児「抱っこ・寝かしつけ・おっぱい、お風呂」などの育児の基本から楽しくするコツまでお伝えします。オンラインで行います。	妊婦	6名	60分3,000円	
Yoga Salon やさしい花	マタニティヨガと産後ヨガ (オンライン)	火・水・金曜 1回45分、産前産後のマイナートラブル(腰痛、膝痛等)を軽減・予防します。産前は出産の不安を和らげ、産後は骨盤を整えます。	妊婦、産後1年程度までの母	25名	1回45分1,000円	onlineyogasalon.yasasihana@gmail.com
藤間明海 日本舞踊教室	親子ではじめの日本舞踊 (オンライン)	1回45分 浴衣を親子で着て、季節のわらべ唄や古典曲に合わせて踊ります。	2歳~就学前の子どもの親	親子3組	親子1組2,000円	090-9808-1376
アルバム作り教室 Enjoy Scrapbooking!	親子で簡単! 可愛い! アルバム作り (オンライン)	スクラップブックの手法で思い出の写真をアルバムに綴ります。事前に必要な材料を送り、ZOOMなどで作り方をレクチャーします。画面越しに見せ合い交流を図ります。	2歳~就学前の子どもの親	親子1組~4組	親子1組1回2,500円 (1回60分)	yuu.kiss0510@gmail.com
(有)ケーアイビー	子育てを支えるカウンセリング (オンライン)	親になること、お子さんのこと、子育てのことで相談できるオンラインでのカウンセリングを行っています。	妊婦、就学前の子どもの親	—	30分 5,000円 45分 7,000円	03-6712-7590 info@kipp-u.co.jp
WaWaPARK	産後トータルケア(ココロカラダメンテナンス) (オンライン)	日・火曜日 1回120分 バランスボールエクササイズ、家でできるセルフケア、産後脳のママたちへの脳トレーニングからなるトータルケアクラス。子どもの同伴可	産後1年程度までの母	3人	1クール(6回) 21,000円 (1回120分3,500円×6回)	wawapark00@gmail.com
	笑顔で弾ひ! 親子バランスボール (オンライン)	木・土曜日 午前60分 バランスボールを使って、音楽に合わせて弾んだり、ストレッチを行います。有酸素運動を行うことで、身体心がすっきりします。	2か月~就学前の子どもの親	親子3組	1回60分 2,500円 1人追加 2,500円	
内田 綾子	妊婦・授乳・育児相談 (オンライン)	月曜日~土曜日 午前9時~午後5時 オンラインにて妊婦さんの悩み・産後に向けた相談、産後の授乳相談、育児相談を行います。緊急時相談可。	妊婦、産後1年程度までの母	—	1回30分 2,000円 60分 3,000円	info@onbu.yokyo