

生後3ヶ月～12ヶ月までのお子様のお母様

令和4年2月3日  
認定こども園青葉幼稚園

♪産後のママの身体にとっておきの刺激と癒しを♪

## ママと赤ちゃんのヨガ教室

産後のママのためにお子様と一緒にスキンシップを図りながら楽しくエクササイズできるベビーヨガ教室を開催します。お子様と一緒に親子で楽しめるヨガのエクササイズですので、ゆるんだ身体にピンポイントで刺激と心からの癒しを与えて、最高に気持ち良いリフレッシュをしてみませんか？今回は、先着5名で行いますのでどうぞお早めにお申し込み下さい。

記

日時:2月26日(土)午前10時～11時(ヨガの時間は30分～40分です)

場所:第2アレンジビル1階(東京都稲城市東長沼2113-9 稲城駅徒歩3分)



講師:高野久美子,岩本綾華 (JAHA 認定ベビーヨガ&ママヨガインストラクター資格者)

持ち物:飲み物、着替え(親子共汗をかいた時用)、マットの上に敷く大きめのタオル

ヨガマットは、消毒済みのものをご用意致しますが、持参も可能です。

動きやすい服装でお越し下さい。

人数 :5組

※一緒に参加するお子様の年齢は生後3ヶ月～12ヶ月まで

費用 :無料

託児:なし

※スペースの都合上、兄弟はご一緒できませんのでご了承ください。

応募 :電話 042-378-1217 までお電話にてお申し込みください。先着順です。

(当日の欠席等のご連絡は、070-1389-9240 までよろしくお願いします)

以上