



つながる

マタニティヨガ

赤ちゃんとママのリラックス
産後に繋がる、やさしい時間

10/10(木) 10:30~11:30 定員5名

11/7 (木) 10:30~11:30 定員5名

45分レッスン後、フリートークタイムもあります♪



妊娠中の不安や緊張をゆったりと和らげませんか？
呼吸と姿勢を整えて、リラックス。
今ここにある幸せに目を向けましょう。
出産後も健やかに赤ちゃんと過ごすために。
お腹の赤ちゃんと共に心身を整えておきましょう。

参加条件 16週以降の運動制限のない妊婦さん。
医師より許可を得て参加してください。

持ち物 動きやすい格好 フェイスタオル 飲み物
必要であればバスタオル(身体を冷やさないため)

講師 おかもとじゅんこ 3人を育てるお母さんです！

JAHA協会 骨盤スリムヨガインストラクター
ベビママヨガインストラクター
あんどよが主催 マタニティヨガ指導者養成修了

最新情報はこちらより随時更新中
フォローしてくださるとスケジュールを
お送りいたします。



@OKAJUNJUN