

クラス日程追加しました！

# 産後ヨガ

with baby

ママとベビーの癒しの時間  
ふれあい ベビママヨガ



10/24(木)	10:30~11:30	定員6組
10/29(火)	10:30~11:30	定員6組
11/28(木)	10:30~11:30	定員6組

45分レッスン後、フリーストックタイムもあります

出後、生活リズムが変わり疲れが出てませんか？  
赤ちゃんとミニベビーマッサージ。(オイルなし)  
その後に、ママのリフレッシュヨガを行ないます。

肩こり腰痛、骨盤調整、ストレス発散に。  
触れ合うことで、「今ここにある幸せ」に目を向けよう。

**参加条件** 生後3ヶ月を過ぎた赤ちゃんとママ  
首座り～お座り期くらいまで

**持ち物** 動きやすい格好 フェイスタオル 飲み物  
赤ちゃんを寝かせるバスタオル

**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