

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

11/28(木) 10:30~11:30 定員6組

45分レッスン後、フリートー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和妈妈
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