



# 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



12月のクラス 「やさしい骨盤底筋トレ×ヨガ」

12月17日(火)10:30 から 11:30 定員6組

45分レッスン後、フリースタイルタイムもあります♪



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