



# つながる マタニティヨガ

赤ちゃん和妈妈のリラックス  
産後に繋がる、やさしい時間

1月のクラス 「ゆったりリラックスマタニティヨガ」

1月16日(金) 10:30から11:30 定員6名

45分レッスン後、フリーストークタイムもあります！



一年の始まりに、、ヨガで気持ちを整えませんか？  
妊娠中の不安や緊張をゆったりと和らげ  
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