



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

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(木) 10:30から11:30 定員6名

45分レッスン後、フリースタイルタイムもあります！



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)

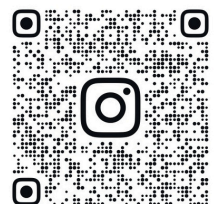


講師 おかもとじゅんこ 3人を育てるお母さんです！

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