

♪赤ちゃんとママが笑顔で過ごせるように♪

マタニティヨガ教室

妊娠中を快適に過ごし、産後の調子を整いやすい身体づくりをするのがマタニティヨガです。
ストレッチや呼吸法を行い、無理のないゆっくりとした動きでリラックスしませんか？
ヨガの経験がない方でもお気軽にご参加下さい♪

日時：9月16日(土)午前10:30~11:30 (ヨガの時間は30分~40分です)

場所：認定こども園青葉幼稚園 プレイランド (東京都稲城市矢野口645)

対象：妊娠17週~24週までの体調の良いお母さま・主治医に相談済の方

***事前に医師の承諾を得てご参加下さい**

持ち物：母子手帳、飲み物、着替え(汗をかいた時用)、大きめのタオル

*ヨガマットは園で用意しますが、持参も可。

*ゆったりと動きやすい服装でお越し下さい。

人数：《先着》5人 ***妊娠17週~24週までの妊婦の方**

費用：無料

託児：あり(2歳以上のお子様の預かりを行います。

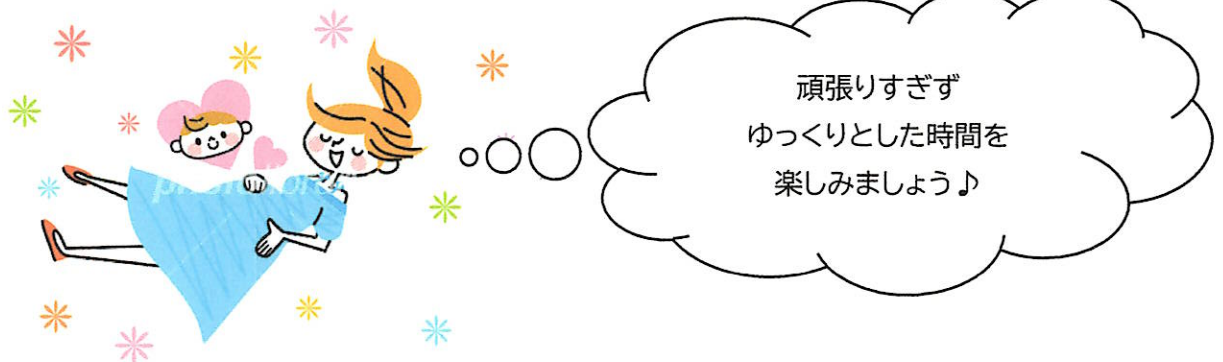
ご希望の方はお申し込みの際にその旨をお伝えください)

申込方法：幼稚園まで電話(042-378-1217) *平日9時~16時

講師：阪本 美緒/岩本 綾華/野崎 愛りん

(一般社団法人国際ウェルネスケア協会マタニティヨガインストラクター資格)

*お問い合わせは 担当 阪本 までお声をおかけ下さい



(さくらんぼ)



マタニティヨガ教室

妊娠中を快適に過ごし、産後の整いやすい身体づくりをするのがマタニティヨガです。ストレッチや呼吸法を行い、無理のないゆっくりとした動きでリラックスしませんか？ヨガの経験がない人でもお気軽にご参加下さい♪

対象：妊娠 17 週～24 週までの体調の良いお母さま・主治医に相談済の方

*事前に医師の承諾を得てご参加下さい

場所：青葉第2学童クラブ(東京都稲城市矢野口 1407-14)矢野口駅より徒歩 8 分

※青葉幼稚園とは違う場所です

時間：【さくらんぼ】毎月のカレンダーでご確認下さい (*9月は28日に行います)

申込方法：右記QRコードよりメルマガ会員にご登録頂いた方にはイベント情報をお送りしますので、記載されているアドレス宛にメールでお申し込み下さい。

(登録をされない場合もホームページからご確認いただけます)

費用：メルマガ会員ご登録の方は無料。登録なしでご参加の方は1回 500 円

講師：阪本 美緒/岩本 綾華/野崎 愛りん

(一般社団法人国際ウェルネスケア協会マタニティヨガインストラクター資格者)

持ち物：母子手帳、飲み物、着替え(汗をかいた時用)、マットの上に敷く大きめのタオル

*ヨガマットは施設で用意しますが、持参も可能です。

服装：ゆったりと動きやすい服装

人数：≪先着≫ 5人 ※妊娠17週～24 週までの妊婦の方

*お問合せは 担当 阪本 までお声をおかけ下さい



頑張りすぎず
ゆっくりとした時間を
楽しみましょう♪

