

(該当しない場合にはご近所の方にお伝え頂ければ幸いです)  
生後3ヶ月～12ヶ月までのお子様のお母様

令和5年12月1日  
認定こども園青葉幼稚園

♪産後のママの身体にとっておきの刺激と癒しを♪

## ママと赤ちゃんのヨガ教室

産後のママのためにお子様と一緒にスキンシップを図りながら楽しくエクササイズできるベビーヨガ教室を開催します。お子様と一緒に親子で楽しめるヨガのエクササイズですので、ゆるんだ身体にピンポイントで刺激と心からの癒しを与えて、最高に気持ち良いリフレッシュを試みませんか？寝相アートもごございますので素敵なお写真をお撮りください。

今回は先着5組で行いますのでどうぞお早目にお申込み下さい。

記

日時:12月16日(土)午前10時30分～11時30分(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 プレイグラウンド

(東京都稲城市矢野口645)

講師:高野久美子(JAHA 認定ベビーヨガ&ママヨガインストラクター資格者)

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

ヨガマットは園で用意しますが、持参も可能。

動きやすい服装でお越し下さい。

人数 :5組

※一緒に参加するお子様の年齢は生後3ヶ月～12ヶ月まで

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申し付けください。)

応募 :幼稚園まで電話(042-378-1217)にてお申込み下さい。先着順です。

※参加されるお母様以外の見学や体験はご遠慮いただいております。

以上

