

生後3ヶ月～12ヶ月までのお子様のお母様

令和3年4月16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。

あなたの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してみませんか？

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：5月29日(土)午前10時～11時(ヨガの時間は30分～40分です)

場所：第2アレンジビル1階(稲城市東長沼2113-9 稲城駅徒歩3分)



講師：高野久美子、阪本美緒 (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

応募：電話 070-1389-9240 までお申込み下さい。先着順です。

以上