

# ママとベビーの ワクワクヨガ

産後のママの心と身体を  
お子さんと一緒に動き・癒す  
ママのためのヨガクラスです

## 【開催日時】

3月2日(月)10:30~11:30 おどるスタジオ

3月18日(水)①10:30~11:30 つながるスタジオ  
②11:40~12:40 つながるスタジオ

\*3/18はご希望の時間を①または②でお知らせ下さい  
その他の会場・日程についてはお問い合わせください

## 【開催場所】メディアコスモス(岐阜市司町40-5)

駐車場はメディアコスモスの立体駐車場をご利用  
ください。施設利用者はインフォメーションカウンターに  
ある割引認証機に駐車場カードを通していただくと2時間  
無料となります

## 【対象】生後2ヶ月~未就園児のお子様とママ

帝王切開の方は産後3ヶ月を目安に、主治医にご相談くだ  
さい。予防接種後2日間のご参加はお控えください。

【参加費】 1レッスン 1,000円

## 【持ち物】

ヨガマット(100円でレンタル可能です。ご予約時に  
お知らせください)、バスタオル、  
親子ともに水分補給できるもの、  
赤ちゃんのお世話グッズ(音がならないおもちゃ・  
おやつなど)、動きやすい服装でお越し下さい

## 【ご予約・お問い合わせ】

LINE@でのご予約がおススメです。ポイントカードがござ  
います。  
10個貯まると1回分のレッスンが無料に！  
是非ご利用ください  
QRコードを読み取り、お友達登録の上メッセージから  
ご予約をお願いいたします。



ID:cpj5733b

お問い合わせ: 090-1628-6386

\*レッスンの様子はこちらをご覧ください

Instagram @midoritanahashi

blog ameblo.jp/ayukoto2728

ANGELRING 棚橋みどり

日本ママヨガ協会 認定講師

ベビーマッサージ講師

こどもリトミック わおんのいえ講師

おもちゃインストラクター資格

