

バレトン & 親子ヨガ

メディアコスモス開催！バレトンって？どんなことするの？そんな方ばかりです♪一緒に汗かいてリフレッシュしましょう♪

保育士による
手遊び・読み聞かせあり

メディアコスモス1F おどるスタジオ

29年 10/7 (土) 13:00~15:00

11/21 (火) 13:00~15:00

開始 15分は受付となります

※11/19(日)10:00~12:00 大人ヨガ&ペアヨガ開催予定です♪ご夫婦、パートナー、お友達同士など2人一組みでのご参加となります。託児は別室で保育士が預かります(500円/人)詳しくは別のPOPにてご確認ください!!

タイムスケジュール

45分間 バレトン

30分間 親子ヨガ

15分間 手遊び・読み聞かせ

水分補給やトイレ休憩の時間もしっかりと確保しています。途中退室OKですので授乳やオムツ交換などご自由にどうぞ♪

バレトン…音楽に合わせて動いていきます。激しくなく難しくもないため初めての方にオススメです。全身の筋力・柔軟性UP・脂肪燃焼・姿勢の改善などに効果があります！ あっ！尿漏れ改善にも♪

親子ヨガ…スキンシップなどコミュニケーションをとりながらヨガを行います♪子連れでない方は1人でも大人同士でも出来るのでご安心を♪

対象 一般女性 (お子様 有・無 どちらでも可)

参加費 1300円 (お子様無の方 800円)

持ち物 汗ふきタオル、水分、運動しやすい服装、お子様のお気に入りのおもちゃ、(床に直接座るのが気になる方はバスタオル or マット)

◆お問い合わせ・お申し込み先◆

*TEL 090-2578-3799 みなたに (出られない場合はこちらから折り返しご連絡します)

*Mail npei.7795.agoy@docomo.ne.jp

*Instagramのダイレクトメッセージからも気軽にご質問お受けします♪「バレトン親子ヨガのチラシ見たよ」と一言添えていただくとスムーズです。

【講師 南谷恭子】

★フリーインストラクターとして、岐阜愛知のスポーツクラブや地域総合型施設、公民館などで活動しています。

★現在妊娠6カ月。そして1歳10カ月の男児子育てに奮闘しながら家事と仕事の両立をめざし楽しく!?やっております♪

★Instagram細々と更新中♪完全プライベートです(笑)
@yoga_fitness_mama @kyon0512 よかったらのぞいてみてください(=^・^=)

・ヨガインストラクター (スタジオ・ヨギー)

・バレトンインストラクター (Balletone JAPAN)

・マタニティヨガインストラクター

(一般社団法人日本マタニティフィットネス協会)

・親子ヨガインストラクター (happy communications)