



ママとベビーのワクワクヨガ

毎日頑張っている、そんなお母さんたちへ

「ママとベビーのワクワクヨガ」は頑張っている産後のママの心とカラダをお子さんと一緒に癒す時間です。

ヨガで体を伸ばしながら、お子さんともふれあい、心もカラダも Happy になりましょう！

産後のママにぴったりの、ほぐしや最適なヨガのポーズをしていきます。

自分のカラダの「気持ち良い」を大切に行うので、体の硬い方、運動が苦手な方、ヨガ初心者の方も大丈夫です！（予防接種を受けて2日以内のお子さまはマッサージの時のみ見学をお願いします）

開催日時

8月31日(金) 10時30分～11時30分(受付10時20分～)

9月14日(金) 10時30分～11時30分(受付10時20分～)

9月28日(金) 10時30分～11時30分(受付10時20分～)

開催場所

みんなの森メディアコスモス つながるスタジオ(7月11日はおどるスタジオです)

岐阜市司町40番地5 TEL:058-265-4101

* 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2時間無料となります。

(駐車券を1階インフォメーションカウンターの割引認証機にお通しください)

対象

産後2ヶ月～2歳位のママと赤ちゃん 8組

* ただし帝王切開の方は産後3ヶ月を目安にして、主治医とご相談ください。

参加費 1レッスン 1,000円(当日にお支払い下さい)

持ち物

ヨガマット、バスタオル、親子共に水分補給できるもの

、赤ちゃんのお世話グッズ、動きやすい服装でお越し下さい

ご予約・お問い合わせ(参加される方は必ずご予約をお願いします)

TEL:090-1628-6386

AngelRing 棚橋

講師 Angel Ring 棚橋 みどり

日本ママヨガ協会 ママとベビーのためのヨガ認定講師

ベビーマッサージ講師、おもちゃインストラクター

育児の事もお話しできて
ママ友作りにも！

