



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。

ヨガで体を気持ちよく伸ばしながら、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、ほぐしやヨガのポーズをしていきます。おうちですぐに取り入れていただける、親子ヨガも行います！

自分のカラダの「気持ち良い」を大切に☆体の硬い方、運動が苦手な方、ヨガ初心者の方にもオススメです。

開催日

11月16日(金) 10時30分～11時30分(受付10時20分～) つながるスタジオ

12月14日(金) 10時30分～11時30分(受付10時20分～) つながるスタジオ

開催場所 みんなの森メディアコスモス

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 生後2ヶ月～2歳位の赤ちゃん和妈妈 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。

* 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 (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(音がならないおもちゃなど)、動きやすい服装でお越し下さい

ご予約・お問い合わせ

(参加される方は必ずご予約をお願いします。欠席される場合もご連絡をお願いします)

TEL:090-1628-6386

AngelRing 棚橋



LINE@でもご予約も可能です！→右のQRコードを読み取り、メッセージからお知らせください

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！

