



# ママ ヨ ガ



お子様と一緒に受講できます

赤ちゃんは生後3ヶ月以降から参加可能

ママの為のヨガクラスです  
日常の家事や育児により起こりうる肩こりや腰痛  
さまざまな不調をヨガで解消していきます

特に、産後、変化を受けやすい場所にアプローチを  
かけていきます

無理なく行っていきますので、始めての方でも  
安心して参加いただけます

■ 1月15日(火曜) おどるスタジオ

■ 1月31日(木曜) おどるスタジオ

場所 ぎふメディアコスモス

—持ち物—

時間 10:30~11:30

・飲み物

体験料 1000円  
2回目以降 1300円

・ヨガマットorバスタオル  
(レンタルマット¥100)

※ お気軽に見学にきてください

*yujuyoga*

tel 090-4448-7675

mail [87color@gmail.com](mailto:87color@gmail.com)

YOGA SHANTI

