



# ママとベビーのワクワクヨガ

毎日頑張っているママたちへ

「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。ママとベビーのワクワクヨガで、心もカラダもほぐしましょう☆

開催日(いずれも受付時間は10分前からとなります)

平成 31 年 1 月 25 日(金) 10 時 30 分～11 時 30 分 つながるスタジオ

2 月 1 日(金) 10 時 30 分～11 時 30 分 つながるスタジオ

2 月 8 日(金) 10 時 30 分～11 時 30 分 おどるスタジオ

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(2 月 8 日のみ)

\* 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

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@でのご予約も可能です！→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！

