

# ママとベビーの ワクワクヨガ

産後のママの心と身体を  
お子さんと一緒に動き・癒す  
ママのためのヨガクラスです

## 【開催日時】

10月 8日(火) おどるスタジオ

10月 25日(金) つながるスタジオ

11月 5日(火) おどるスタジオ

11月 28日(木) つながるスタジオ

時間はすべて<10:30~11:30です>

その他の会場・日程についてはお問い合わせください

【開催場所】メディアコスモス(岐阜市司町40-5)

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。施設利用者はインフォメーションカウンターにある割引認証機に駐車場カードを通していただくと2時間無料となります

【対象】生後2ヶ月~未就園児のお子様とママ

帝王切開の方は産後3ヶ月を目安に、主治医にご相談ください。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(100円でレンタル可能です。ご予約時にお知らせください)、バスタオル、

親子とも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やおやつなど)、動きやすい服装でお越し下さい

## 【ご予約・お問い合わせ】

LINE@でのご予約がおススメです。ポイントカードがございました。

10個貯まると1回分のレッスンが無料に!

是非ご利用ください

QRコードを読み取り、お友達登録の上メッセージからご予約をお願いいたします。

ID:cpj5733b

お問い合わせ: 090-1628-6386

\*レッスンの様子はInstagramをご覧ください

Instagram「midoritanahashi」で検索



ANGELRING 棚橋みどり

日本ママヨガ協会 認定講師

ベビーマッサージ講師

こどもリミック わおんのいえ講師

おもちゃインストラクター資格

