

マタニティママ
新米ママ・パパ
大歓迎です♪



ママの
リラックスタイム
&
赤ちゃんとゆったり
コミュニケーション

参加費無料
先着10組
※予約優先

ママツナグアドバイザーによる ママヨガ&マタニティヨガ

ママツナグアドバイザー 蘭牟田美穂子さん
(いむた みほこ) による、ママと赤ちゃんのための
ヨガ教室を開催します♪パパの参加も大歓迎です♪
身体のケアの他に、育児相談等も受付ける予定です。
たくさんの申込をお待ちしております。



YOGABINDI
【講師経歴】
ベビーマッサージ
産前産後ヨガ/おやこヨガ
抱っこ紐講座など



火曜日 プログラム

- ①5月21日(火)
- ②7月16日(火)
- ③9月17日(火)

10:00~11:00

対象

マタニティママ
歩行前の赤ちゃん和妈妈
(パパもOK)

時間

60分

内容

マタニティヨガ
赤ちゃんとのリラックスヨガ

土曜日プログラム

- ①6月29日(土)
- ②8月24日(土)
- ③10月26日(土)

10:00~11:00

対象

マタニティママ
赤ちゃん和妈妈 (パパもOK)

時間

60分

内容

マタニティヨガ
赤ちゃんとのリラックスヨガ