

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  
&  
赤ちゃんとのゆったり  
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