

産後の骨盤ヨガ

産後の骨盤のゆがみを調整！赤ちゃんと一緒にできるので安心です！ヨガの効果により自律神経が整い、肩こりや腰痛、ホルモンバランスの乱れなど、産後に起こりやすい体の不調も改善していきます。ママのためのセルフマッサージや、赤ちゃんとできる運動などもお伝えしていきます！

6月	12日・26日
7月	10日・17日
8月	14日
9月	11日・25日
10月	9日・23日
11月	13日・27日
12月	4日
1月	8日・29日
2月	5日・12日
3月	12日



チケットがお得です！

※全て水曜日 講師の都合で日にちが変更になる場合がございます。

時 間) 11:00~12:00

参加費) >1回:2,100円

>5回チケット:9,000円 (1回あたり 1,800円)

>10回チケット:16,000円 (1回あたり 1,600円) ※金額は全て税込です。

対 象) 1か月検診が終わった赤ちゃん~2歳未満までの赤ちゃんとお母さん

持ち物) 飲み物・お気に入りのおもちゃ・バスタオル※動きやすい服装でお越しください。

定 員) 各回7組 ※最少催行人数4組

※前日までに最少催行人数に満たない場合は、中止のご連絡をさせていただきます。

※申込は前日午後3時までお受けします。

申込み) 参加ご希望日を、お電話か受付にて事前にご予約ください。

川崎YMCA

214-0014 川崎市多摩区登戸 3032-2

電話 044 (932) 2031