

産後の 骨盤調整ヨガ

心と身体を整えていきましょう♪



＊産後の骨盤調整ヨガ＊

産後は身体のさまざまな不調がでてきますが…

子育てに追われて自分の身体に向き合う時間がとれないかと思えます。

ヨガを通して自律神経を整え、

不安定な骨盤や歪みも調整しませんか？

初心者でも体がかたくても赤ちゃんが泣いてもOK！

親子のふれあい遊びの時間もあります♪

心も身体もリラックスしに来てください！



対象：1カ月検診後の赤ちゃん～2歳未満のお子さまとママ

日時：11月2日（木）・11月29日（水）・12月14日（木）・1月31日（水）・

2月28日（水）・3月7日（木） ★水曜日は先生+見守りスタッフがいます♪

時間：10:00～11:00

持ち物：お子さま用のバスタオル、ママの飲み物、お世話セット、動きやすい恰好

場所：藤沢YMC A2階スタジオ（藤沢駅から徒歩5分）

費用：1,500円（1回）

申込み：右記のQRコードよりお申込みください。

※変更がある場合は、お電話ください。

