

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！

2月	4日（水） ※ベビーマッサージも実施します
3月	11日（水） ※ベビーマッサージも実施します
4月以降につきましては 後日ご案内させていただきます	



※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。

チケットがお得です！

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3組**

※前日までに最少催行人数に満たない場合は、中止のご連絡をいたします。

※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。