

# 親子ヨガ



親子ヨガとは、**赤ちゃん**と**ママ**で行うヨガのこと。  
楽しくコミュニケーションをとりながら身体を動かすことで  
赤ちゃんの心・脳をすこやかに発育させ  
ママの心と体を癒す効果もあります♥  
赤ちゃんとリラックスしながら楽しい時間を過ごしましょう✧

🍏日時 毎月第1.3 火曜日 ①9:30~10:30 ②11:00~12:00

※受付は**15分前**からです

🍏対象月齢 時間① → お座り期～ハイハイ期ごろまで  
時間② → 首がすわって（生後3ヶ月）からお座り期まで

※危険防止のため、つかまり立ちをするお子様とのご参加はご遠慮ください。  
また、ベビーマッサージとは対象月齢が異なるのでご確認をお願いいたします。

🍏予約 @リンクより予約をお願いいたします☆

🍏場所 1階スタジオ

🍏料金 1,000円（1F喫茶にてチケットを購入してください）

🍏持ち物 オムツ、おしりふき、赤ちゃんの飲み物（ミルク、麦茶など）  
おもちゃ、バスタオル1枚、ママの飲み物、汗拭きタオル など

🍏注意 予防接種から72時間以上経ってからのご参加をお願いします。  
授乳・食事後は30分以上あけることをお勧めします☆

動きやすい服装でお越しください(^\_^)♪