



産後ヨガ

with baby

ママとベビーの癒しの時間
ふれあい ベビママヨガ

1月のクラス 「一年の始まりに！リフレッシュヨガ」

1月30日(木) 10:30 から 11:30 定員6組

45分レッスン後、フリースタイルタイムもあります！

出後、生活リズムが変わり疲れが出てませんか？
赤ちゃんとのミニベビーマッサージ。(オイルなし)
その後に、ママのリフレッシュヨガを行います。

肩こり腰痛、骨盤調整、ストレス発散に。
触れ合うことで、「今ここにある幸せ」に目を向けよう。



参加条件 生後3ヶ月を過ぎた赤ちゃん和妈妈
首座り～お座り期くらいまで

持ち物 動きやすい格好 フェイスタオル 飲み物
赤ちゃんを寝かせるバスタオル



講師 おかもとじゅんこ 3人を育てるお母さんです！
JAHA協会 骨盤スリムヨガインストラクター
ベビママヨガインストラクター
あんどよが主催 マタニティヨガ指導者養成修了

最新情報はこちらより随時更新中
フォローしていただくとスケジュールを
お送りいたします。



@OKAJUNJUN