

親子ヨガ

ママと一緒にお子さんもヨガをします

《内容》

ママと赤ちゃんが触れ合うことで、みんなが笑顔になれて、愛情ホルモン倍増！

☆産後の運動不足の解消や気分転換、産後の身体の不調（腰痛や肩こりなど）改善します。

☆育児の悩みを共感するママ友作りにも最適です。

《お子さんの対象年齢》

生後3か月～未収園児

《持ち物》

バスタオル1枚（ヨガマットがある方は持参下さい）

足を広げても大丈夫な、動きやすい服装、飲み物
お子さんの持ち物（飲み物、オムツなど）

《日時》

9月8日（火）11：00～12：30

《費用》

1,500円

《場所》

はちウィメンズクリニック2階スタジオ

講師：ヨガインストラクターたかや ともこ

