

ママさん 講座

ヨガを体験しませんか？



妊娠・出産を機に女性の体は大きく変わります。
特に産後は、体型の変化や、肩こり・腰痛・イライラに悩むことも多いでしょう。それは、筋肉や体力が落ちたことも1つの原因です。
お家で、妊娠中から産後にかけて出来るヨガやストレッチ、筋トレをご紹介します。無理なく楽しく体をほぐし、笑顔で子育てを楽しむママを目指しましょう♪

日 程 * 令和2年1月18日（土）

時 間 * 14:00~15:00（終了予定）

場 所 * 中野りとりぱんぷきんず

定 員 * 10名程度（参加費は無料です）

講 師 * 今井 順子（ヨガサロン紬）

【HP：<https://tsumugi.tyn-c.com/>】

持ってくる物 * お茶などの飲み物、タオル

※ヨガマットは準備致しますが、持ち込み可能です。

対 象 者 * 安定期に入った妊婦さん、妊娠を望む方、
産後4か月までの方、パパさんの参加もお待ち
しています！

参加方法 * 直接、保育園にお電話でお申し込み下さい。