

ママのための

リラクゼーションヨガ



ママヨガで
心も体もリフレッシュしましょう！

□産後の骨盤調整 □肩こり、腰痛の緩和
□呼吸法 □セルフマッサージ

日時：10月17日（火）

時間：10:00～11:00（受付9:30～）

定員：12名程度

場所：ふらっとパル茅ヶ崎 茅ヶ崎駅北口徒歩4分
（茅ヶ崎市新栄町8-5 山藤ビル1階）

参加費：1回500円

NPO法人セカンドリーグ見守り隊による見守りサポートあります

持ち物：動きやすい服装 飲み物

ヨガマット又は大きなバスタオル 赤ちゃんの飲み物やお気に入りおもちゃなど

お申込み方法：

お電話、メールにてお申込みください

件名《10月17日 ママヨガ》

- ① お名前・お子さんの名前と月齢
- ② 連絡先 TEL



主催：NPO 法人セカンドリーグ神奈川
TEL. 045-470-5564

（電話受付：月～金9:00～17:00）

E-mail: sl-kanagawa@pal.or.jp

ママ主体
お子様連れも
OKです

対象 4か月から2歳まで
ぐらい

今後のレッスン予定

□11月21日（火）

□12月19日（火）



ママたちのお友達作りコミュニケーションの場に
ヨガのレッスンが終わった後は、インストラクターに産後の体調相談もで
きます。また、お昼ご飯を食べながらママ達の交流の場に！

会場の「ふらっとパル茅ヶ崎」のフリースペースは誰でも気軽に立ち寄れる場所
ママ達の日頃の育児の悩みや情報交換など
たくさんお話をしながらさらにリフレッシュしちゃいましょう♪

高校性・大学生2人の息子のカーさんです
IHTA 認定ヨガインストラクター
日本メディカル・レガメント協会 産後ハタ・ヨガインストラクター
AEAJ アロマセラピーアドバイザー 加山 裕子（かやま ゆうこ）