

# ママとベビーのヨガ

ママのココロとカラダを整え  
ママの優しいスキンシップで親子の絆を深めて  
いきましょう！

- ヨガのアーサナや呼吸法を行うことで
  - ・姿勢の改善・筋肉・関節の柔軟性強化・脂肪燃焼しやすい体づくりを目指していきます
- 赤ちゃんと一緒に楽しみながら沢山のスキンシップを行うことで、赤ちゃんの成長を感じ赤ちゃんの自然な運動発達を促していきます♪



体調等ご心配な方は受講前に講師にご相談下さい

**日時**：12月17日（火）

**時間**：11:00～12:00（受付10:30分～）

**定員**：10組の赤ちゃんとママ

**場所**：ふらっとパル茅ヶ崎（茅ヶ崎駅北口徒歩4分）

**参加費**：1回500円

対象生後4か月から1歳まで

**持ち物**：動きやすい服装 飲み物

ヨガマット又は大き目バスタオル

赤ちゃんを寝かせた時に敷くバスタオル

赤ちゃんのお気に入りおもちゃや飲み物

**お申込み方法**：お電話、メールにてお申込みください

**主催**：NPO法人セカンドリーグ神奈川 ふらっとパル茅ヶ崎

**電話**：0467-81-5247（受付時間 月～金9:00～17:00）

**E-mail**：[furattopal-chigasaki@pal.or.jp](mailto:furattopal-chigasaki@pal.or.jp)

件名<<12月17日 ベビーヨガ>>

お名前・お子さんの名前と月齢、連絡先TEL

～この講座はパルシステム共済生活協同組合連合会のたすけあい活動助成金を活用しています～



IHTA認定ヨガインストラクター

産後ハタ・ヨガインストラクター 加山 裕子（かやま ゆうこ）