

ママとベビーママのヨガ

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：1月31日（金）

時間：11:00～12:00（受付10:30分～）

定員：10組の赤ちゃん和妈妈

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

お申し込み方法：お電話、メールにてお申し込みください

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

件名《1月31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）