

MamaYoga

ママヨガ

- 12/1(木) 10:30~11:30
- 12/9(金) 9:20~10:20
10:50~11:50
- 12/14(水) 10:30~11:30

◇ママヨガ (60分) 1,000円 | 少人数制 (5組まで)
(LINE公式アカウントご登録で初回200円オフ)
回数券 3回2,700円 (1回900円)
お支払は現金またはPayPayにて

◇申込み：ふらっとパル茅ヶ崎

TEL: 0467-81-5247

(電話受付：月～金 9:00～17:00)

メール申し込みは以下アドレスまで

furattopal-chigasaki@pal.or.jp

※または、LINE公式アカウントへのメッセージでご予約も可能です



◇お持ち物

- ・飲み物
- ・タオル

・動きやすい服装(更衣室のご用意はありません)
※マット→ご抵抗無ければ、ご用意があります。
必要な場合はご予約の際にお申し付けください。

初心者の方
大歓迎

～お子さんと一緒にヨガする 穏やかな時間～
(お子さん：生後2か月～6才)
※ママのみのご参加も可能です

①産後のママのカラダを整える (55分)

↓

②発達心理学・気質心理学に基づいた
子育てのヒントをお伝え (5分)

※①の「ヨガのみ」のご参加も可能です♡

途中授乳して頂いたり、お子さんに寄り添って抱っこ等して頂いても大丈夫
ママとお子さんのペースで、無理なくヨガしましょう♡

◇講師

田口彩

ヨガ歴16年

ママヨガインストラクター

JAHA認定リトル・キッズヨガ

インストラクター

JAKC認定キッズコーチング®

マスターアドバイザー

5歳男の子ママ



◇『ママヨガ』こんな効果が…

- ・シェイプアップ
- ・肩こり、腰痛改善
- ・骨盤を整える
- ・育児ストレス解消
- ・リラクセス効果
- ・免疫力向上
- ・社会、人との繋がり
- ・子どもとの信頼感アップ

ふらっとパル茅ヶ崎地図⇒

茅ヶ崎市新栄町8-5山藤ビル1階

◇自転車⇒ふらっとパルの前に駐輪可能(無料)です
(自転車を停めたら受付にお声かけください)

◇ベビーカー⇒畳まずにそのまま中へ入れます

◇会場へ着きましたら、直接中へお入りください

◇お手洗い⇒多目的トイレ内にベビーベッドがあります

主催：特定非営利活動法人セカンドリーグ神奈川

