

# MamaYoga

ママヨガ

- ・ 2/10(金) 10:30～11:30
- ・ 2/21(火) 10:30～11:30
- ・ 2/28(火) 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](mailto: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

JAHIA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Adバイザー

5歳男の子ママ



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

