



# ベビーと一緒に ママヨガ



産後の身体のケアとリラックスを目指したヨガクラスです。  
産後の身体に合わせた安全なポーズや呼吸法を指導します。  
ママが自分自身をリフレッシュしている間、ベビーはママの横で安心して過ごせます。

無料体験  
開催!

【日時】 **3/7 (金) 11:15~12:15**

【場所】 オーエンス健康プラザ Aスタジオ

【対象】 産後1ヶ月~6ヶ月  
(1ヶ月検診で母子ともに健康であると診断された方)



【講師】 Akemi 認定ヨーガ療法士  
日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター

【持ち物】 運動できる服装 (当日の詳細はメールにてご案内します)

【定員】 親子2名13組 (先着順)

＼お申込みはこちら／

【申込み】 QRコードよりお申込みください



【申込期間】 2/16(日)13時~定員になり次第終了



お問合せ

オーエンス健康プラザ

TEL : 042-370-2280

〒206-0801 稲城市大丸1171

開館時間 : 9:00~21:00(最終入館20:30)

休館日 : 毎週水曜日、年末年始、その他施設点検日