



杉並
子育て応援券
使えます！



産後ヨガ

Baby Yoga

日時  **第1.3金曜日 10:30-12:00**

料金  1回1.000円 (ヨガマット代込)

内容  **産後の身体を整えるヨガです。**
産後のママに力を与えて
更に身体を労わってあげる為に
産後ヨガを取り入れてみてください。

対象  **産後1ヶ月検診を終え
母子共に健康な方**

持ち物  **バスタオル・動きやすい服装・飲み物**

講師紹介



講師: 山本 みやこ

- ・全米ヨガアライアンス認定 (RYT200修了)
- ・日本マタニティフィットネス協会 産後ヨガ&ベビーマッサージ認定
- ・日本マタニティフィットネス協会 マタニティヨガ認定

ご予約はこちら

コミュニティふらっと永福 3階

 **03-3322-7141**