








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




のん
講師: non

- Jyiaヨガインストラクター1級
- リラヨガ
ファウンデーションコース修了
- イシュタヨガRYT500
ブリッジプログラム修了・取得
- 3A'sアジャストメント取得
- セントラルスポーツ
パーソナルトレーナー取得

ご予約はこちら

コミュニティふらっと永福 3階

 03-3322-7141