




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\*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

## 【ご予約方法について】

7月分からネット予約もスタート！  
※予約開始日は各講座日の4週間前

## 開催会場

コミュニティふらっと永福  
3階 多目的室

住所：杉並区永福3-51-17

ネット予約  
(予約画面へ)



操作方法  
(かんたん解説)



施設トップ  
(最新情報はこちら)

