

ママの笑顔が赤ちゃんの最高のハッピー♪
産後ヨガ・ママヨガ・ベビーヨガ

ママとキッズのハッピーヨガ☆

たまには自分自身への時間を・運動不足解消・体型回復

ママは忙しい！昨日お子さんとどれ位ゆっくりふれ合いましたか？「今」のお子さんの可愛さは一瞬だとわかっていながらも家事に育児に1日があっという間。ヨガのポーズでお子さんともふれあいながらゆったり気持ち良くカラダとココロをほぐします。まずはママ自身がリラックス。たまには自分自身へのご褒美の時間、日々の流れから一旦立ち止まる時間を持ちませんか？

日時：火曜3回コース
8月28日・9月4日・11日

*定員に空きがあれば単発参加もお受けします。

場所：とわ助産院 鶴見区鶴見中央1-10-20

料金：全3回 6000円

(定員に空きがある場合の単発参加2500円/1回)

対象：未就園児(0才~)とその保護者 (産後8週以降それ以前の方別途お問い合わせ下さい。)

(上のお子様とご一緒の参加・ヨガ未経験者歓迎です！空きがあればママだけ参加も可)

講師：塚本 希 (健康運動指導士・クパルヨガティーチャー・

ヨガedキッズヨガティーチャー・プリズベィビィ産後ヨガ指導者・神奈川糖尿病療養指導士)

*尚、クラスは講師の赤ちゃん(2018年3月生まれ)も同席の上進行させていただきます。

ご理解・ご了承の上お申込み下さいませ。

お申込み：前日までにブログ内、お申し込みフォームよりお申し込み

検索「塚本 希 ブログ」 <http://a-little-happiness.com/>

⇒ブログ下部のカテゴリ ⇒ママとキッズのハッピーヨガ(クラス案内)

又は 08055079462

まで



お申込はこちらから



↓ご不明な点、遠慮なくお問い合わせ下さい

nozomitsukamoto@gmail.com

☆ご参加、心よりお待ちしております！！