

赤ちゃんが泣いちゃっても大丈夫！



産後ママのための baby&mama yoga

日時 ✿ **11月21日(木)** 10:30～11:15 (45分)

※3F ホールは10時～遊べます。

場所 ✿ 葛飾区立石いろは保育園 3F ホール

対象 ✿ 首が座ってからの赤ちゃん～

持ち物 ✿ 大きめのバスタオル、運動できる服装、
飲み物、赤ちゃんのお出かけセット

参加費 ✿ 300円(初回レッスンのみ)

効果・効能 ✿ 産後の骨盤の調節・ダイエット
ストレス発散
赤ちゃんと呼吸を合わせ、
触れ合う事で気づきを深め、
育児がより楽しくなるヨガです

yoga instructor



yohko

RYT200
kidyoga
baby&mamayoga
シニアyoga
RYT500勉強中



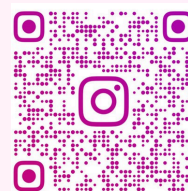
say say yoga studio
オンラインyoga・少人数yoga
オープンします。

お申し込み・お問い合わせ

葛飾区立石いろは保育園
葛飾区立石2-31-17

☎ **03-5875-6371**

Instagram



@YOHKO_FS

公式LINE



赤ちゃんと
一緒に出来
るyoga