



リラックス! ママさんヨガ

子育て中のママさんに向け体力向上や心身の調子を整えます。産前産後の方も、もちろんご参加いただけます。

産前の方には呼吸法の練習、産後の方は赤ちゃんとのコミュニケーション効果を図ります。

子育て中のママさんならどなたでもご参加いただけます

※妊娠 16 週以降で妊娠経過が順調の方／産後 2 か月以降で医師からの運動の許可が出ている方

時 間： 10:00～11:30 ※10:00 受付開始
場 所： 宮崎地域ケアプラザ 3F 多目的ホール
講 師： 佐塚 依里 氏
定 員： 10 名
参加費： 500 円 当日受付
持ち物： 飲物 汗拭きタオル 動きやすい服装

西区の方優先



同室保育があります

R1 年度の開催日：

4/30 (水)	5/23 (金)	6/27 (金)	7/25 (金)
8/29 (金)	9/27 (土)	10/休み	11/28 (金)
12/20 (土)	1/31 (土)	2/20 (金)	3/28 (土)

※社会状況等により予定が変更になる場合があります。

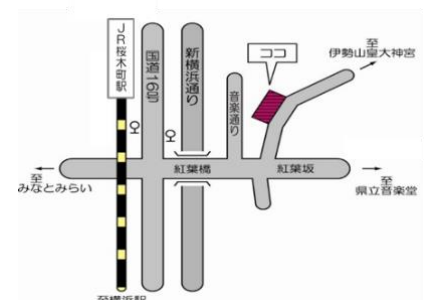


講師プロフィール 自身も子育てをしながら、産前産後ヨガクラス・ビギナー向けヨガクラスを開催。RYT200 修了/骨盤調整ヨガ・マタニティ・産前産後ヨガ指導者養成プログラム修了

申込・お問合せ 横浜市宮崎地域ケアプラザ
横浜市西区宮崎町 2

045-261-6095

担当： 大野・戸田



JR・市営地下鉄桜木町駅徒歩7分
紅葉橋バス停より徒歩5分
駐車場はありません