



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。
※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

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

開催日：

令和7年 **2/21(金)**



同室保育があります

時間：10:00~11:30 ※10:00 受付開始

集合場所：宮崎地域ケアプラザ 3F 多目的ホール

定員：10名

対象者：産前産後のママさん

参加費：300円 当日受付

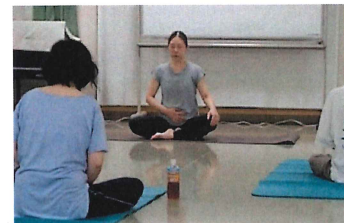
持ち物：飲物 汗拭きタオル 動きやすい服装

※マットはプラザで用意します

佐塚依里先生のプロフィール

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・お問合せ先は 横浜市宮崎地域ケアプラザまで
横浜市西区宮崎町2 ☎045-261-6095
担当：大野・戸田