

産後ヨガ

産後ケアにオススメのエクササイズとポーズで
心も身体もリフレッシュ&リラックスしませんか？
ヨガ初心者でも気軽に参加できるプログラムです。
お気軽にどうぞ！

11月2日(土) 10:30-

場 所 ひなたぼっこサテライト
研修室

時 間 10:30~11:15

対 象 産後のママ
※保育はありません。

定 員 6 組

持ち物 飲み物・タオル
※動きやすい服装でご参加ください。

予約開始 10月19日(土) 10:00~



旭区地域子育て支援拠点
ひなたぼっこ
サテライト

ご予約・お問い合わせは、受付または
お電話でお願いします

受付時間 火~土 10:00~16:00



HPはコチラから

横浜市旭区鶴ヶ峰1-7-10
ライオンズプラザ鶴ヶ峰3階

Tel. 045-752-8881