

ママもお子さんもリラックス

2025年度

三二 産後ヨガレッスン

こんなママさん
ぜひお気軽に
いらしてください！

- 身体を動かしたい
- 骨盤の歪みが気になる
- 産後ダイエットに興味がある
- お子さん連れてヨガを楽しみたい
- ママ友が欲しい

JAHA協会
骨盤スリムヨガインストラクター

KANA

- 2児の子育て真っ最中のママ
- 元幼稚園教諭



Instagram

- 【日時】 5月14日(水)10:30～11:15
- 【場所】 ひなたぼっこサテライト（鶴ヶ峰）研修室
- 【対象】 産後3ヶ月～12ヶ月のママとお子さん
- 【持ち物】 飲み物、スポーツタオル
- 【服装】 動きやすい服装 ※デニム不可
- 【予約開始日】 4月30日(水)10:00～
- 【募集人数】 親子6組

※レッスン中の保育はありません。

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

ひなたぼっこサテライト（鶴ヶ峰） ☎045-752-8881