

鶴ヶ峰
2026年

産後ヨガ



動きやすい
服装でお越し
ください

Wake up your body and mind.

講師

JAHA協会
骨盤スリムヨガインストラクター
KANAさん

注 デニム不可です

からだを動かしたい！
産後ダイエットに興味がある！
骨盤の歪みが気になる！
そんなママさん、お子さん連れでヨガを楽しみませんか？

7/29(水)
予約開始：7/15(水)

11/18(水)
予約開始：11/4(水)

3/17(水)
予約開始：3/3(水)

時間：10：30～11：15
対象：産後3カ月～12カ月のママとお子さん
場所：ひなたぼっこサテライト研修室
定員：各回6組
持ち物：飲み物・スポーツタオル

※保育はありませんので保護者の方がケガのないように見守りをお願いします
※諸事情により、変更、中止になる場合があります。随時HP・Instagramでお知らせします

ご予約・お問合せは受付またはお電話でお願いいたします

旭区地域子育て支援拠点
ひなたぼっこ
サテライト

045-752-8881

受付時間：10：00～16：00（火～土）

旭区鶴ヶ峰1-7-10
ライオンズプラザ鶴ヶ峰3階



HPはコチラから

