

【公開情報】(プラザノースホームページ、掲示板、ファイルで公開する情報)

団体名/サークル名



①生後2カ月からハイハイくらいまでのお子さまのママ対象! <産後リカバリーヨガ>

②ハイハイから3歳くらいまでのお子さまのママ対象! <ママヨガ>

こんにちは! スタジオ・ヨギー公認【マタニティ&産後リカバリーヨガインストラクター】のまさみです。
 気になる骨盤底筋群のケアもしながら、一緒に産後の身体とこころを整えませんか?
 赤ちゃんとお出かけデビューにもどうぞ♪



毎回、和やかな雰囲気
 でヨガしています♪

【参加してくださっているママさんたちのお声】

「クラスの雰囲気・空気もとてもよく、その場にいるだけでリフレッシュ
 できて毎回通うのがとても楽しみでした。」

「産後気になっていた身体のゆがみや尿もれが改善されました。週1
 回程度の"自分のための時間"がとれて自分を大切にする・向き合
 う機会ができました。」

「体は硬いし、子供は泣き虫なので最初は緊張しましたが、人と比
 べないで大丈夫! 自分の気持ちいいと思うところでOK!とまさみ先
 生がいつも言うてくださるのでヨガへの苦手意識が一気になくなった
 し、子連れでお出かけする自信もつきました!」

休日は
 ファミリーヨガ♪

手軽にできる
 チェアヨガ♪

季節ごとの
 イベント♪

活動場所

和室1~4、第2・3リハーサル室

活動日時

①産後リカバリーヨガ 3回/月 ・ ②ママヨガ 2~3回/月

会員数

各クラス定員7名 新規募集中!

会員要件

①産後リカバリーヨガ(生後2カ月からハイハイくらいまで)
 ②ママヨガ(ハイハイから3歳くらいまで)

会費

1,500円/回

お問い合わせ

担当者名:

関根雅美

電話番号:

090-3317-5988