

【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

## ベビトレヨガ-ケセラセラ-

赤ちゃんが泣いても大丈夫！

育児が発見でいっぱいになる脳トレ視点をお伝え♡

ベビトレヨガとは・・・

ママと赤ちゃん2人の為のヨガの時間♡



- ♡妊娠・出産・育児で頑張るママの身体をほぐして、整える
- ♡ヨガをすることで、自分の心身と向き合いママ自身を労わる
- ♡赤ちゃんはその場にいるだけで刺激たっぷり！！
- ポーズもとれたら体幹・バランストレーニング
- ♡好きな時だけ参加可能なのでお気軽にご参加ください



講師：Maiko

- ♡ベビトレヨガインストラクター
- ♡6歳/4歳/1歳（帝王切開ママ）
- 3人の育児に奮闘中
- 育児のお話し色々しましょう♪

＼お申込みはInstagram、LINEにて／

お気軽にお問合せください



@MAIKO\_BEBITORE



公式LINE

|        |                                               |
|--------|-----------------------------------------------|
| 活動場所   | 和室                                            |
| 活動日時   | 10:00～11:00 月2回程度                             |
| 会員数    | 毎回5組程度（これまで30組以上の親子がご参加いただいております♪）            |
| 会員要件   | 2か月～3歳くらいまでの親子                                |
| 会費     | 1回2,000円（初回1,000円）                            |
| お問い合わせ | 担当者名：インストラクター <b>maiko</b> 電話番号：080-5510-9281 |