

【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

egao～ベビママヨガ～

\赤ちゃんと一緒にポーズをとりながらボディメイク/

ベビママヨガ～egao～

参加費¥800 現金 or PayPay
10:00～11:00
各日3組(少人数)

場所 … プラザノース 和室

対象 … 3ヶ月頃(首が座ったら)～1歳半くらい

持ち物… 運動ができる服装

飲みもの

ヨガマット(貸出あり¥100)

赤ちゃんのお出かけセット

その他… 予防接種24H以内のご参加不可

駐車場が少ないのでなるべく

公共の交通機関をご利用ください



JAHA認定ベビママヨガ
インストラクター: chinami
・男の子3児のママ
・保育士/幼稚園教諭
・ベビママピラティス資格

◆産後ママ ◆育休中ママ ◆自宅保育ママ
ゆったりとのおんびりとベビーとヨガをしてみませんか
途中で赤ちゃんが泣いても大丈夫!!
授乳OK おむつ替えOK ヨガ初心者OK
リフレッシュ ◆ヨガ後はお話しタイムも… ◆



ご予約・質問等はコチラから↓



@CHI_BABYMAMAYOGA

今回都合がつかない方は
インスタにて追加予定等も
記載していますので、
チェックしてみてください☆

活動場所

プラザノース 和室

活動日時

毎週 金曜日 10:00～11:00 (変動有)

会員数

3組～4組

会員要件

生後3ヶ月頃(首座り期)～1歳半くらい

会費

800円

お問い合わせ

担当者名:

chinami

電話番号: 080-1246-7486