

ママヨガと ベビーマッサージ教室



「ヨガ」は自分の身体と向き合い、筋肉や関節の緊張をほぐし細胞を若返らせ体を目覚まさせていきます。

「ヨガ」をやってみたいけど赤ちゃんがいるので無理かな、と思っている方々に!

赤ちゃんのいらっしゃるお母様にこそ、気軽に始められる内容です。

また、赤ちゃんにはベビーマッサージをとおして楽しくスキンシップを図れます。

2018.

1/11, 18, 25

2/1, 15, 22

(全6回 木曜日)

講師

浅見 直子 先生

- ・AFAA認定エアロビクスインストラクター
- ・日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター
- ・エアロビクス講師歴25年間
(スポーツクラブ及び公民館にて)
- ・産前産後のフィットネスヨガ講師歴15年間
(産婦人科医院にて)
- ・親子体操講師歴5年間

時間 **10:00~11:00**

場所 **熊谷市妻沼運動公園 体育館内会議室**

受講料 **各月3回1,800円**
(1回600円で2回以上のご参加より)

定員 **15組**

持ち物 **タオル、ヨガマット**(ある人のみ)

対象 **熊谷市及び近隣地域在住の
お母様と生後5ヶ月後位～未就園児(4歳位まで)のお子様**



お問合せ・お申込みは

妻沼運動公園

☎ **048-588-3100**

熊谷市飯塚200-1

<http://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/menuuma/>