

産後ヨガ クラス



お子様と一緒に、産後の身体のメンテナンスと心のリフレッシュを図る話題のプログラムが、針ヶ谷コミセンに初登場！
お母さまの骨盤底筋群にもヨガの動きでやさしくアプローチします。
赤ちゃんとともにココロもカラダもスッキリ元気になりましょう♪

2022年

11/14(月)、28(月)、12/12(月) (全3回)

時間 13:30～14:30

場所 針ヶ谷コミュニティセンター 和室

対象 生後3か月から1年3か月のお子様とお母さま

定員 9組 **受講料** 3,000円(3回分を初回に一括でお支払い)

持ち物 動きやすい服装、お子様のお出かけセット、飲み物

講師 羽下 やよひ氏

新座野火止公民館、三芳町総合体育館で人気の産後ヨガ講座をはじめ、各地でヨガ講師として活動中。やさしく優雅な指導に定評がある。
全米ヨガアライアンスRYT200のライセンス取得。都内在住

お問合せ・お申込み

施設窓口または電話にて申込受付

富士見市立 針ヶ谷コミュニティセンター

TEL049-251-8478 【住所】 埼玉県富士見市針ヶ谷1丁目38番地

FAX049-251-8479 【ホームページ】 <https://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/fujimi/>