

# 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ヨガで図る話題のプログラム。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る子育て中のママに最適の教室。

**日程** 8/28、9/4、9/11、9/25、  
10/2、10/9 いずれも月曜日

**時間** 13:00～14:00 **場所** 針ヶ谷コミュニティセンター 和室 (2階)

**対象** 生後3カ月から1年3カ月のお子様とお母さま

**定員** 10組 **受講料** 3,000円

**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

8月1日11時より電話にて申込受付

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

【ホームページ】

<https://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/fujimi/>

