

ママとキッズの ハッピーヨガ

東山田スポーツ会館

横浜市都筑区東山田町 105-2
TEL/FAX 045-593-4682

<https://www.tsuzuki-koryu.org/higasiyamatasp/>



認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協会



「ママがハッピーなら子供もハッピー♥」をモットーに。

ママたちの体と心がまず大切です。産後慣れない子育てで不安なママ達に自分の体調管理と子供とのスキンシップの仕方を教わりながら楽しいひと時をすごしませんか？

東山田スポーツ会館スポーツ室をヨガ講座の時間前後に講座の参加者の皆様に開放します。親子で遊んだり、ママ友を作ったり、情報交換の場に提供します。

日 程：①春Ⅰコース：2024年4月9日、16日、23日、5月7日、14日（火）

②春Ⅱコース：2024年5月21日、28日、6月4日、11日、18日（火）

時 間：10：30-11：30（講座の前後1時間は自由開放）

対 象 者：生後2か月から未就園児までの親子

参 加 費：各コース3,000円（親子保険料含む）

（600円/回×5回分）*途中退会の返金はありません。

定 員：各コース20組（先着順）

申込方法：申込書に記入し、参加費と一緒に当館窓口へ直接お持ちください。

受付開始：2024年3月11日（月）9：30から窓口にて

持 ち 物：飲み物・上履き・ヨガマットまたはバスタオル

〈個人情報について〉いただいた個人情報は、当講座の申込手続きおよび連絡のため以外には利用いたしません。



塚本先生

- ◇ 新吉田在住。
5才男児の子育て中のママ
- ◇ 健康運動指導士
- ◇ ブリスベイベィ産前産後ヨガティーチャー
- ◇ ヨガ ed キッズヨガティーチャー