

2024年度自主事業

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/>



ママがハッピーなら
子供もハッピー

[ハッピーヨガの内容]

Day1 横腹筋・骨盤底筋トレーニング

Day2 骨盤の傾き・だっこ姿勢

Day3 ストレス解消・代謝アップ

Day4 肩こり・腰痛改善

Day5 子育てに活かすマインドフルネス・瞑想

+

毎回実施のふれあいヨガ&ふれあい遊び

日 程：2024年10月1日、8日、15日、22日、29日（火）

時 間：10：30～11：30

対象者：生後2か月から未就園児までの親子

参加費：3,000円（親子保険料含む）

（600円/回 x 5回分）*途中退会の返金はできません

定 員：定員20組(先着順)

申込方法：電話・窓口にて受付

受付開始：2024年9月11日(水) 9：30～

持ち物：飲み物・上履き・ヨガマットまたはバスタオル



ヨガ講師 [塚本先生]

・新吉田在住

小1男児の子育てママ

・健康運動指導士

・クリパルヨガティーチャー

・ブリスベィビー産前産後

ヨガティーチャー

・ヨガdeキッズ

ヨガティーチャー

<個人情報について>頂いた個人情報は、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。

き り と り

申 込 書

講 座 名	2024年 ママとキッズのハッピーヨガ	
氏 名 (親)		年齢
氏 名 (子)		年齢
住 所		
電 話 番 号		