



産後ママのリラックスタイム

ベビーと一緒に楽しむ

ママヨーガ後期

全10回



▶ 日 程 ◀ 令和5年10月11日、25日、11月8日、22日、12月13日、
1月10日、24日、2月14日、28日、3月13日
いずれも水曜日 A 9:15~10:15 B 10:30~11:30

▶ 対 象 ◀ A1 歳未満の首が座った親子 B1 歳~2 歳未満の親子 各10組

▶ 参加費 ◀ 1組 6500円 (全回分)

▶ 会 場 ◀ 仲町台地区センター会議室



▶ 内 容 ◀ ヨガが初めての方やカラダの硬い方におススメのヨガです。
ココロとカラダの緊張を解きほぐし、深くリラックスさせてくれます。
また、産後特有の不調を調べ、心身のバランスを安定させてくれます。
楽しくリフレッシュしましょう！

▶ 講 師 ◀ 十河ゆみさん
陰ヨガベーシック・陰ヨガ経絡インストラクター
IHTA 認定キッズ&ベビーヨガインストラクター
Bliss baby yoga 認定マタニティーヨガインストラクター



▶ 申 込 ◀ 8月11日から地区センター窓口9時から先着順、10時から電話予約先着順

*いただいた個人情報は施設利用管理の目的以外には利用いたしません。



横浜市仲町台地区センター 横浜市都筑区仲町台 2-7-2

045-943-9191 <https://www.tsuzuki-koryu.org/nakamachidai/>



*状況により、講座が中止となる場合があります。予めご了承ください。