

ベビーとママの リラックスヨガ

ママの心と体の癒し、赤ちゃんの成長をサポートする

産後の毎日、少し気分転換をしてみませんか？

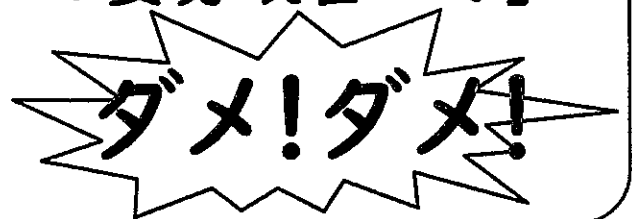
家から一歩出て、赤ちゃんと一緒にリラックスできる場所へ。

「赤ちゃんとできるママの姿勢改善ヨガ」

☆片側だけの抱っこは？

☆抱っこする際の前かがみは？

☆腰を反らしての抱っこは？



ヨガを通していろいろなアドバイスをします。



2/22(土) | 11:45～12:30

3/22(土) | 11:45～12:30

- 会場 : 甲佐町総合保健福祉センター休憩室
対象 : 乳幼児親子(※0歳児から2歳児対象)
定員 : 10組予定(※先着順)
参加費 : 無料
講師 : りか先生(ヨガインストラクター)
申込 : お電話にてお申込みください。



- ・ヨガマット貸出あり
- ・授乳室、お湯完備

甲佐町フィットネスセンター ☎: 096-235-8712

受付時間: 火曜～土曜 10:00～20:30 日曜 10:00～16:30 指定管理者: 株式会社くまもと健康支援研究所