

産後ママヨガ

眠れない夜も、終わらない家事も、ちゃんと頑張ってる。

だから今日は、赤ちゃんのためじゃなく
“わたしのため”に動いてみませんか？
産後の身体づくりと、こころの深呼吸。
話して、笑って、伸びて、また明日へ。

【場所・時間】 甌葉プラザ2階 研修室（和室） ・ 午前10～12時

日付	4/15	5/20	6/24	7/22	8/19	9/9	10/28	11/25	12/23	1/20	2/17	3/17
曜日	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(火)
申込締切	4/9	5/14	6/18	7/16	8/13	9/3	10/22	11/19	12/17	1/14	2/10	3/11

■ 締切日前でも、定員になった時点で締め切らせていただきます。

【対象】 産後1ヶ月以降～産後1年までのお母さん（妊婦さんも可能）

※ 原則、お母さんのみの参加となります。

※ 託児あります。（人数制限あり）

【持ち物】 飲み物、フェイスタオル、動きやすい服装

【料金】 無料

【定員】 先着10名程度

【講師】 ヨガインストラクター 小林 里香さん

【申込】 締切日までに、お電話でお申し込みください

【託児ご利用方へ】 この時間を大切に準備しております。やむを得ない事情以外の当日キャンセルは、キャンセル料をお願いしております。円滑な運営のため、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。



<申し込み 問い合わせ先> ぽっぴーるーむ ☎ 0237-22-9981

月～金曜日（祝日・第4月曜・年末年始を除く）9時半～12時・13時半～16時