

講座番号

42

講座名

子連れでも楽しめるママヨガ(子連れOK)

時間 13:50~14:25

場所 第1会議室

定員

15名

講師名

茂津目由美子

ヨガのポーズで美しいボディーラインをつくります。

骨盤調整を意識したプログラムになっています。

運動不足の解消にもなります。

呼吸法を行うことで、子育て中のストレスも緩和しましょう。

ヨガの後は、子育ての情報交換の場にもしましょう (^o^)

お子さまを連れて参加できます。

もちろん、お子さまがいなくても、参加できますよ



## プロフィール

- IHTA 認定ヨガインストラクター
- ヨガエド認定キッズヨガインストラクター
- 看護師

★市民大学「ひまわり」、長作集会所（前後駅近く）、文化センターベニッシモなどでレッスンをしています。わかりやすく、そして気持ちよい♪  
レッスンをしていきます。  
皆さんと楽しみましょう！

## 教材費

無料

## 持ち物

動きやすい服装、タオル、  
ヨガマットまたはバスタオル  
飲み物