

講座番号

25

講座名

赤ちゃんと一緒にリフレッシュヨガ

日時

5/1 5/15 5/29 6/12 6/26(月)10:30~11:30

定員

10組

講師名

飯田 有未

場所

勅使会館 和室

回数

5回

## ●●●楽しい子育ての秘訣はお母さんの元氣から●●●

毎日頑張る自分へのご褒美として、赤ちゃんと一緒に“リフレッシュ”しませんか

回	内容
1	親子ヨガ&産後ヨガ（骨盤矯正）
2	親子ヨガ&産後ヨガ（リンパケア）
3	親子ヨガ&産後ヨガ（凝り、ねじれ治し）
4	親子ヨガ&産後ヨガ（腰腹筋強化）
5	親子ヨガ&産後ヨガ（フロー「ポーズの流し」に挑戦）

### 【対象】

3・4か月  
（首がすわった頃）  
～2歳未満の  
お子様とお母様

産後ヨガは初心者の方でも楽しめる  
易しいハタヨガです。  
レッスンの内容上、  
妊婦さんの受講は  
お断りしております。  
ご了承ください。

※親子ヨガはベビーマッサージ、タッチヨガ含む。



親子ヨガでは赤ちゃんのリラックス、成長促進を目指し、親子の絆を深める時間に。  
産後ヨガでは簡単な呼吸法、目的に合わせたポーズ、マッサージを組み合わせ心と体を解しリフレッシュします。

### プロフィール

松下ヨガ学院 指導員養成コース修了  
マタニティヨガコース修了  
◎現在一児(0歳)の母。皆さんと子育ての  
喜びや悩みを共有しながら、楽しみたいです。

### 教材費

0円

### 持ち物

- ・ヨガマット
- ・動きやすい服装
- ・飲み物
- ・バスタオル  
(赤ちゃんの下に敷きます)