

講座番号

27

講座名

ベビーヨガ&ママの骨盤調整ヨガ

日時

4/14 4/28 5/12 5/26 6/9(金) 10:00~11:00

定員

12組

講師名

峯松由里子

場所

勅使会館 和室

回数

5回

ヨガを通してママと赤ちゃんのコミュニケーション、身体の使い方、遊び方を楽しく学び、同時に産後の身体ケア方法をお伝えします。



講座内容

自己紹介、ベビーマッサージの仕方、産後のお母さんの身体・骨盤の状態について
ベビーヨガ、赤ちゃんと一緒に歌遊び、タッチコミュニケーション、骨盤調整ヨガなどを
5回に分けてお伝えします。



プロフィール

VIAURA 公認 LaxmiYoga チーフインストラクター
(株)ベビーヨガアソシエイト
ベビーヨガインストラクター
・中国国家資格保健按摩中級
・2児の母
・とよあけ市民大学「ひまわり」講師

教材費

0円

持ち物

赤ちゃんの下に敷くバスタオル等
飲み物、動きやすい服装
赤ちゃんに必要なもの