

講座番号
26

講座名

ベビーヨガ&ママの骨盤調整ヨガ

日時 10/13 10/27 11/10 11/24 12/8(金) 9:30~10:30

場所 勅使会館 和室 A

回数 5 回

定員

10組

講師名

峯松由里子

『赤ちゃんとお母さんの優しいヨガタイム』

ベビーヨガマッサージ、手遊び歌遊び、親子のタッチコミュニケーション、
親子の触れ合いヨガ、お母さんのための産後骨盤調整ヨガ
呼吸法など盛りだくさんの全5回。

何よりも親子の触れ合う時間を大切にするレッスンです。

ゆったりと心地よい講座になるよう一緒に楽しみましょう！



プロフィール

LaxmiYOGA 基礎科、専科、マタニティヨガ、
ベビーヨガ講座修了
(株)ベビーヨガアソシエイトベビーヨガ修了
とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料 3,500 円

教材費 0 円

持ち物 赤ちゃんに必要なもの
ヨガマットまたはバスタオル
動きやすい服装