

講座番号

28

講座名

## 子連れでも楽しめるママヨガ

日時

10/13 27 11/10 24 12/8 22 1/12 26 2/9 23(金)  
10:45~11:55

定員

20名

講師名

茂津目由美子

場所

中央公民館 ホール

回数

10回

| 回数 | 日程    | 講座の内容                                      |
|----|-------|--|
| 1  | 10/13 | 呼吸法、座位・立位のポーズ・セルフマッサージ<br>お子さま タッチング・キッズヨガ |
| 2  | 10/27 |  |
| 3  | 11/10 |  |
| 4  | 11/24 |  |
| 5  | 12/8  |  |
| 6  | 12/22 | 呼吸法、座位・立位のポーズ・太陽礼拝<br>お子さま タッチング・キッズヨガ     |
| 7  | 1/12  |  |
| 8  | 1/26  |  |
| 9  | 2/9   |  |
| 10 | 2/23  |  |



ヨガのポーズで美しいボディーラインをつくれます。産後のボディメイクにもなります。運動をしたいけど、なかなか機会のない方にも最適です。また、ヨガの呼吸法を行うことで、心が穏やかな時間を持つことができます！

★お子さまを連れて参加できます。

★幼稚園児くらいまでのお子さまをお持ちのお母さまとお子さま対象です



## 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
  - とよあけ市民大学「ひまわり」講師
- ★市民大学「ひまわり」、集会所（前後駅近く）、などでレッスンをしています。楽しくわかりやすいレッスンをおこなってます。  
からだところろの変化を楽しんでください(^0^)

受講料

7,000円

教材費

500円(設備費)

持ち物

動きやすい服装、ヨガマット、  
飲み物、タオル、  
お子さまのおもちゃ  
(食べ物のご遠慮ください)