

親子 NEW クラス 産後シエープ

11月から ふれあいクラス“にこにこ”に代わり、
新たな赤ちゃん和妈妈のクラスが誕生します。
産後は特に心と身体のケアが大切です。
ヨガをベースとしたリラクゼーションや、
ソフトジムを使用した骨盤修正・体幹トレーニングを
赤ちゃんの目線に近いフロアエクササイズとして
行います。

- ◆日程◆ 毎週火曜日
- ◆時間◆ 10:00～11:00
- ◆料金◆ 500円(税込)／回
- ◆定員◆ 12組
- ◆対象◆ 2ヶ月～歩行ができる前のお子様とお母様
- ◆予約◆ 毎回予約制(前日まで)

■インストラクター紹介■

MEGURU 先生

日本マタニティー・ヨガ協会認定インストラクター



ご不明点がございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。
皆様のご参加 お待ちしております。