

# 新プログラム

## 「親子産後ヨガ」 「親子体操」

## 体験会実施中！！

### ■親子産後ヨガ

ヨガをベースとしたリラクゼーションや様々な用具を使用し骨盤修正・体幹トレーニングを実施し、産後の身体のケア・お子様とのスキンシップを図るエクササイズです。無理なく始められるクラスです。



- 【実施曜日】 毎週月曜日
- 【実施時間】 10:15～11:15
- 【対象】 産後3ヶ月～12ヶ月のお子様とお母様  
★首が座っている～動き回らない
- 【定員】 20組
- 【担当】 SAYU
- 【場所】 本館5階スタジオ
- 【体験費用】 1,230円(税込)

⇒体験後即日入会の方全額返金



### ■親子体操

歩き始めは動きたい盛り♪仲間づくり、心と身体健康づくりに！！おすすめです！親子のスキンシップを図りながら、楽しく身体を使いましょう♪♪



- 【実施曜日】 毎週火曜日
  - 【実施時間】 11:10～11:55
  - 【対象】 1歳～2歳未満のお子様と親  
★歩行できる
  - 【定員】 12組
  - 【担当】 大河原 寿代 先生
  - 【場所】 本館2階スタジオ
  - 【体験費用】 1,230円(税込)
- ⇒体験後即日入会の方全額返金

