

# 新プログラム 「産後ヨガ」 無料体験会実施！！

～産後の身体と心をケアするレッスン～

ヨガをベースとしたリラクゼーション。

ボールを使用し、骨盤修正や体幹トレーニングも行います。

赤ちゃんの目線に近いフロアエクササイズです。

ケアとは、敬意と愛情を持って接すること。

母となった女性が、自分自身をケアします。

【体験会日程】 4月10日・17日・24日  
5月 8日・15日・22日・29日 全7回

期間中 何回でも  
無料で体験できます！！

- 時間 月曜日 14：05～14：50
- 対象 2ヶ月～歩行ができる前のお子様とお母様  
(一人歩きができる前ぐらい)
- 定員 10名
- 場所 TAC中野 本館2階
- 申込方法 窓口・電話
- 服装 動きやすい服装（ヨガができる服装等）  
裸足でご参加いただけます。  
※スカート、ジーンズ、ガードル等、  
体を動かす妨げになる服装はご遠慮下さい。
- 持ち物 バスタオル お子様の気に入ったおもちゃ

【フロント受付時間】

月～土 9：30～21：00

日・祝 9：30～17：00

TEL 03-3384-2131

講師：MEGURU

資格 >

日本マタニティーヨーガ協会認定講師

日本ヨーガ療法学会認定教師

介護予防運動指導員

 **TAC** 東京アスレティッククラブ

