

ココロつながる



子連れヨガ

2022年10月～2023年2月 第2土曜日
10:15～11:15

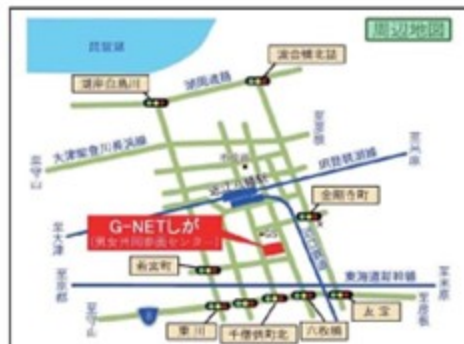
対象：3ヶ月～1歳前後の赤ちゃん(つたい歩き位まで)とママ
費用：1回500円(当日お持ち下さい)
場所：G-NETしが 1階 トレーニング室
持ち物：ヨガマット(お持ちでない方は厚手のタオル) タオル・飲み物

- ・赤ちゃんと一緒に産後弱った腹筋、骨盤底筋群等をトレーニング！
- ・産後かたまった肩・腰回りの筋肉を伸ばす・ほぐす！
- ・体を動かした後はゆるりとおしゃべりタイム！

※途中で赤ちゃんが泣いてもあやしたり、おむつ替えしたり、授乳・ミルクしたりして構いません。
(託児の必要性はありませんが、センター内には授乳室の用意もあります)

伊藤 文香
先生の
プロフィール

RYT200 (ヨガインストラクター講座 200時間) 修了
RPYT85 (マタニティ・産後ヨガ講座 85時間) 修了
理学療法士



滋賀県立男女共同参画センター(G-NETしが)

【連絡先及び申込先及び方法】

fumika.i.yoga@gmail.com (伊藤 文香)
件名に「子連れヨガ参加」と記載してください。

メール本文に

- ①本人の氏名
- ②お子様の名前(ふりがな)
- ③お子様の人数、月齢
- ④連絡先(日中連絡がつか)

を記載して講座開催日1週間前までにご連絡下さい。
受付完了後に必ずメールにて返信をいたします。

※申し込みにあたってお預かりする個人情報、本講座以外の目的で使用することはありません。