

# 産後 YOGA

赤ちゃんと一緒にヨガでリフレッシュしませんか？



第1回 9/21 (木) 11:00~

第2回 10/5 (木) 11:00~



産後ヨガは、

・ 腹筋、骨盤底筋群強化 ・ 腰痛、肩こりの緩和 ・ 呼吸を意識することで心身の安定化を主に目的としています。

また、産後トラブルの原因となっている姿勢や習慣に気づき、筋力と柔軟性をつけることで改善していきます。赤ちゃんとのコミュニケーションとりながら参加でき、お母さん同士で育児の情報交換しながら進めていきますので、ヨガが初めての方も安心してご参加ください。

産後6週以降から参加可能です。

参加費：1回 1000円

お持ちいただく物：動きやすい服装、飲み物、赤ちゃんに必要なもの

お申し込み、お問い合わせ先：吉田 博子

(インド中央政府公認ヨーガニケタン、BlissBaby産後ヨガ公認インストラクター)

TEL: 080-7022-3530

MAIL: super.kfed@gmail.com

