

子育て支援講座

『親子ヨガ』

産後の体は疲労が伴い、ホルモンバランスが乱れやすく、

また授乳や夜泣きで睡眠不足になり、精神的にも不安定になりやすいです。

そんなお母さんのカラダとココロのケアを目的に、

呼吸法やストレッチで体を緩めたい引き締めたい、骨盤周りのケアをしていきます。

日時…6月1日(水) ①10:00～10:30

②11:00～11:30

場所…子育て支援センター「きらきら」



定員…各5組(3ヶ月以上～2歳ごろまでのお子さま1名)

受付開始…5月9日(水)から 電話予約は9時から

※ヨガマットかバスタオル、水分補給のため水筒をご持参ください。

※動きやすい服装で参加をお願いします。

講師: 山田 利枝先生(やまだいえ)

RYT200 修了・親子ヨガTT 修了・シニアヨガTT 修了

ヨガシークエンスインテンシフコース修了

