

HAPPY MOM AND BABY

BABY YOGA



講師:nana



毎月第2・第4水曜日開催
15:30～16:30

ママのHAPPYは家族のHAPPY

受講費/
1回 2,200円

単に親子が運動するのではなく、語りかけ、抱きしめ、
肌と肌を触れ合う機会を作り
親子の絆を深める事をヨガを通して体感していきます。

産後の骨盤矯正にもなる動きを取り入れながら
ボディケアにもつなげていくレッスンです。
赤ちゃんと一緒にヨガの時間を楽しみましょう♪

対象年齢

赤ちゃんは首が座ってからあんよまでとなります
産後通常に動いて良いと医師の許可がおりている方