

ママがご機嫌であるために、自分を楽しむ大切な時間!ぐるっと巡って家庭も笑顔!



ママヨガサークル

平口クラス

第二期始まり
ます!!

～育児や家事が楽になるヨガ&おやつ付き座談会～

【ママヨガサークルは、0歳～3歳のお子さんをお持ちのママさん対象】です。
育児で一番大変な時期を楽しめるために、カラダも心も元気になる日♡

ママがご機嫌であるには、ママ自身が楽しむ時間が必要です。
ママがご機嫌だと、お子さんも嬉しいし家族も笑顔になります♪
毎日、育児や家事をがんばっているママへ、ママのための時間です。
前半は、ゆったりとした動きのヨガやストレッチで、凝り固まった身体を伸ばしたり
呼吸をゆっくりする時間です。
家でもできる簡単なストレッチもお伝えします。
運動不足、猫背や肩こり、腰痛など、産後のママの悩みに効果的なヨガです。
身体を動かして、心身ともにリフレッシュしましょう!!



【ママヨガサークル第二期 * 詳細】

＜10月～3月までの期間、月1回の定期開催＞

☆前半45分ヨガ・後半おやつを食べながら座談会☆

◆料金 9800円/全6回分(ヨガ・おやつ代込み)

(イベントの日は別途数百円かかります。終了パーティー含め2回のイベントを予定しています!)

※初回 10月に現金にてお支払いいただきます。

＜金曜クラス＞

毎月第2金曜日/10時～11時30分(2月のみ第3)
10/8、11/12、12/10、1/14、2/18、3/11(修了パーティー)

＜月曜クラス＞

毎月第2月曜日/10時～11時30分(1月のみ第3)
10/11、11/8、12/13、1/17、2/14、3/14(修了パーティー)
※お休みしてしまった方のために、4月に1回だけ振替日を設けます。
(月曜・金曜クラス共通 4/15(金)予定)

毎回楽しみ♪
こだわりおやつ



・定員 8組～最大 10組(0歳～3歳児のママさん対象)

※お子様連れでご参加・単身でご参加可能です。お申し込みの時点で3歳さんまで参加OK♡

・会場/Home HAMAMATSU(浜松市浜北区平口 5584-7)

・持ち物:水分・厚手のバスタオル・ヨガマットは無料レンタルあります。

・動きやすい服装でお越しください。

☆おやつは基本的にママのおやつなので、お子さんのおやつを必要な方はご持参ください。



◆講師:中田 喜香(Nakada Yoshika)
Hygge_femina 主宰・ヨガインストラクター・整体師
◆お問い合わせ&ご予約は公式 LINE@654bjuyt へ→
(LINE お友達登録後メッセージをください)
TEL/090-7600-2306(9時～18時)



☆随時ご予約受付中です。満席になり次第キャンセル待ちにて受け付けます。