

ママがご機嫌でいられるために自分を楽しむ大切な時間・・・

浜松クラス

浜松クラス  
3期始まり  
ます！！

# ママヨガサークル

～育児や家事が楽になるヨガ&シェアリングタイム～

【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♡

ママがご機嫌でいるには、ママ自身が楽しむ時間が必要です。

ママがご機嫌だと、家族も自然と笑顔になります♪

毎日、育児や家事をこなし、がんばっているママ！そんなママたちにリフレッシュしてほしい！  
前半のヨガは、体の状態を感じながらストレッチのように動き、こり固まっている部分を伸ばしたり、  
呼吸を丁寧に感じる時間です。簡単で優しいヨガなので、覚えて家でセルフケアにもできます！

運動不足、肩こり、腰痛など、産後ママの悩み緩和に効果的です。

後半は、おやつ付きのシェアリングタイム！育児の悩みや子育ての情報をシェアしたり。  
お子さんが他のお子さんに関わることで、集団生活の慣らしにも良い時間ですね。

おやつ付き



## 【ママヨガサークル詳細】

＜10月～3月までの半年間開催／月1回＞

☆前半 50分ヨガ・後半 40分おやつを食べながら座談会☆

◆料金 税込 10000円/全6回分(ヨガ・おやつ代込み)

※リピート割引 税込 9500円(ママヨガサークルに参加されたことがある方)

(イベントの日は別途数百円かかる場合があります。修了パーティー含め2回のイベントを予定♪)

※料金は初回4月に現金にてお支払いください。

◆毎月第2or第3火曜日/10時～11時30分

10/18、11/15、12/20、1/17、2/21、3/14(修了パーティー)

※お休みしてしまった方のために、3月に1回だけ振替日を設けます。(3/21(火))

◆定員 最大7組(0歳～3歳児のママ対象)

※お子様連れで参加、単身で参加、どちらも可能です。お申し込みの時点で3歳児のママも参加できます！

◆会場/入政建築 いりまさの森・aisu ルーム

(浜松市西区大久保町 6628-1)

・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。

\* 浜松クラスは、晴れの日には”いりまさの森でパークヨガ”！

雨天時や寒い日は”室内 aisu ルームでヨガ”！パークヨガは浜松クラスならではの♪



◆主催・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、HP または公式 LINE@654bjuyt へ→

(公式 LINE は、お友達登録後に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。

