

ママがご機嫌であるために自分を楽しむ大切な時間*ママのハッピーは家族のハッピー!

ママヨガサークル

～ヨガ&おやつ付き座談会～

浜北クラス

第4期始まり
ます!!!

【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むために、カラダもこころも元気になる日♡

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、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。

【ママヨガサークル第4期*詳細】

＜10月～3月までの期間、月1回の定期開催＞

☆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10月に現金にてお支払いください。

＜金曜クラス＞

毎月第3金曜日/10時～11時30分(3月のみ第2金曜)

10/21、11/18、12/16、1/20、2/17、3/10(修了パーティー)

＜月曜クラス＞

毎月第3月曜日/10時～11時30分(3月のみ第2金曜)

10/17、11/21、12/19、1/16、2/20、3/13(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。

(月曜・金曜クラス共通 3/17(金)予定)

・定員 8組～最大 10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/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。

毎回楽しみ♪
こだわりおやつ



◆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。

