第4期始まります!!

ママヨガサークル

~ヨガ&おやつ付き座談会~

浜北クラス

【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と関わることで、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。

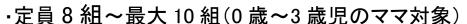
〈金曜クラス〉

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)



※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。



- ◆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。