

第5期
募集!!

ママヨガサークル

～ヨガ&ゆるり座談会・おやつ付き～

【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対象】
育児や家事をがんばっているママ。子育てをもっと楽しむために、リフレッシュしましょう♡

肩こりや腰痛など産後ママの不調改善や運動不足解消に効果的なヨガ！
ストレッチのような優しいヨガ。こり固まっている身体を伸ばし、呼吸を深めましょう。
簡単なポーズを覚えて、ぜひおうちでもヨガをセルフケアに！
おやつ付きの自由時間は、ゆるり座談会タイム。
子育ての悩みや情報をシェアしたり、お子さんと遊んだり、のんびり過ごします。
お子さんが他のお子さんに関わることは、集団生活の慣らしにも良い機会です！



【詳細】

～4月から9月まで6ヶ月間、月1回の定期開催～

◆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。

<金曜クラス>

10時～11時30分

4/14、5/12、6/9、7/14、8/18、9/15(修了パーティー)

※お休みした場合は振替日に参加可能。(振替 9/22(金)月曜・金曜クラス合同)

<月曜クラス>

10時～11時30分

4/17、5/15、6/12、7/10、8/21、9/11(修了パーティー)

※お休みした場合は振替日に参加可能。(振替 9/22(金)月曜・金曜クラス合同)

・定員 各クラス最大 10 組様(0歳～3歳児のママ対象)

※お申し込みの時点で3歳、途中で4歳になるお子様のママも対象。お子様連れで参加、預けて単身で参加、どちらも可能です。

・会場 Home HAMAMATSU(浜松市浜北区平口 5584-7)

・持ち物 水分、バスタオル、ヨガマット不要(無料レンタル)、お子さんのおやつ(必要な方) ※動きやすい服装でお越しください。

ママたちに
大好評!!
37カフェさんの
こだわり
おやつ♡

◆主催・講師:中田 喜香(Nakada Yoshika)

Hygge_femina 代表 ヨガインストラクター 整体セラピスト

◆問い合わせ・予約:HPのWEB予約または公式LINE@654bjuytへ→
(公式LINEは、友達登録後に参加希望クラスをメッセージください)

☆ご予約受付中!先着順のため、満席になり次第募集は終了いたします。