

# エ・ガーオ産後ヨガ講座

ヨガ講師SATOMI先生による産後ママのためのヨガ講座です！

毎回定員6組

予約日：毎回1日 10:00~

~~6月7日(金) 9月6日(金)~~ 12月6日(金) 3月7日(金)

10:30~11:30

※講座の最後に10分程度の  
おしゃべりタイムを行います。

- 持ち物
- ・ ヨガマット
  - ・ フェイスタオル
  - ・ お子様用のおもちゃ
  - ・ 水分

対象：産後1ヶ月~11ヶ月のママ

※お子様連れててもOKですが、お子様ヨガではありません。  
また、職員はお子様をお預かりできません。