

エ・ガーオ産後ヨガ講座

産後ママのためのヨガ講座です！

開催日

5月30日（金） 8月22日（金）

11月28日（金） 2月27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。

予約：毎月1日10：00～ 定員：各回6組

対象：産後1ヶ月～11ヶ月のママ

持ち物

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

※お子様連れでも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。



・ 体力回復

こんな方におすすめ♪

・ 肩こり

・ リフレッシュ

ヨガ講師SATOMI先生は・・・

SATOMI先生は、守谷市在住の
ヨガ講師で2児のママ。
ご自宅で子連れで通える
ヨガ教室を開催しています！