

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~5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。