

マタニティヨガ

穏やかなストレッチからアーサナ(ポーズ)を丁寧に深めていきます。ゆったりとした呼吸と一緒に動いていきます。
お腹の赤ちゃんとリラックスタイムを過ごしませんか。

6月29日(水)
10:30~11:30



定員 4名(妊娠16週以降の安定期の妊婦さん)

*医師と家族の了承を得ている方

持ち物 動きやすい服装

飲み物、汗拭きタオル、
ヨガマット(お持ちであれば)

※裸足で行います

申込 6月8日(水)~

10:00~16:00 お電話にて

*先着順です

講師 荻野 亜紀子さん ヨガインストラクター

全米ヨガアライアンス 200時間修了

お申込み・お問合せ先 江東区南砂子ども家庭支援センター「みずべ」

所在地:江東区南砂 3-14-1-101 電話:03(5617)8106