

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。

2月15日(水)
10:30~11:30



定員 5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 1月25日(水) 10:00~

*インターネットでの申込です
インターネット受付ページ QRコード→



*先着順(初めての方優先です)

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