

女性限定
どなたでもOK

マタニティ&ママヨガ

産前産後の身体と心のケア
女性としての喜びを感じるヨガ♡

❁ ママベビーヨガ & 産後子連れヨガ

毎週火曜日13:40～ MINA/RIEKO

(授乳や準備の時間を入れて5分早めにクラスを終了します)

対象

2ヶ月の赤ちゃん～2歳の子連れヨガ

持ち物 お水・動きやすい服装
おもちゃOK・お菓子はご遠慮ください
抱っこ・授乳・おむつも自由に行ってください
ママの笑顔を見て赤ちゃんは安心して育ちます。

❁ マタニティヨガ & 妊活子宝産前ヨガ

毎週木曜日13:40～ MINA

対象

- ① 妊娠13週～臨月までの妊婦さん
- ② 現在妊活をしている方、月経サイクルを整えたい方
将来子供が欲しいと考えている方

