

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♡
初回1000円+tax マンスリー4おすすすめ♡

❁ ママベビーヨガ&ハタヨガwithBaby

毎週火曜日13:40～ MINA/RIEKO
(授乳や準備の時間を入れて少し早めにクラスを終了します)



2ヶ月の赤ちゃん～子連れOK☺おひとり様もOK
通常のハタヨガとしての参加OK※女性限定

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&妊活子宝ヨガ

毎週木曜日13:40～ MINA

現在妊娠中でなくてもOK

- ①妊娠13週～臨月までの妊婦さん
- ②月経サイクルを整えたい方
- ③将来子供が欲しいと考えている方



やってよかった！ヨガに出会えてよかった！
出産時、病院で呼吸を褒められた意見多数！！