

5月スタート1DAYレッスン！！

# ベビーヨガ&ママヨガ

毎週木曜日

11:10~12:10(60分)

料金 税込 720円(税抜 667円)/1回

初回は5月9日(木)！！  
1階フロントにて前日より  
お申込み開始！

場所:3階会議室

持ち物:タオル、飲み物

対象:3ヶ月(首すわり)~3才未満+親

定員:15組

## ★内容★

ヨガの精神・瞑想・呼吸法を取り入れ、  
ママの姿勢改善、赤ちゃんのコミュニケーション  
をさらに育みます。

ベビーヨガは赤ちゃんを高い高いの様に  
あげたり、抱っこしながらポーズを行います。  
赤ちゃんが疲れない様、ママのみのポーズも  
行っていきます。

担当:杉野IR

※写真はイメージです。