

子育て応援広場キッコロ

ママヨガ教室

～ママにやさしい♡ヨガ教室です♪～

こんなママにおすすめ♪



- *子育てを頑張っている
- *子連れOKのママヨガ教室を探している
- *産前や産後ヨガをやっていた
- *（子どもが入園・入学して）時間ができた
- *疲れを感じている、肩こりがある、腰痛がある

参加されたママの声♡



- 「おもちゃで遊ばせながらヨガができていい」
- 「子どもが泣いていても気兼ねなくできる雰囲気がいい」
- 「肩が楽になって体が軽くなった感じがする」
- 「ベビーベッドがあって赤ちゃんも安心して連れて行ける」
- 「インストラクターが保健師さんなので子育ての相談ができる」

日時：毎月2回 火曜日

1部 AM10:00～10:50
2部 AM11:10～12:00

場所：春日井樹の里 1階 会議室

講師：虹Yoga 古川 真理子 先生

参加費：1回 700円 定員：11組

持ち物：飲み物 ・ タオル

※ヨガマットは教室でご用意しています！

初心者の方も
お気軽に
ご参加ください♪



<予約方法>

電話（0568-33-3666）又はキッコロ来所時に
直接お申し出ください。

～ママヨガ教室 今後の日程～

7月10日（火） ・ 7月24日（火） ・ 8月 7日（火）
8月21日（火） ・ 9月11日（火） ・ 9月25日（火）