

マタニティヨガ

ヨガインストラクターの先生が児童館に来てくれます♪
妊婦さん向けのヨガは妊娠中の様々な症状の緩和や、

体の出産準備に効果的と言われています☆

出産前にリラックスしながら体を整えませんか？

日時

6月2日(月)10:30~11:30

場所

亀戸児童館 集会室

申込

5月26日(月)10:00~定員埋まり次第終了

※電話、または児童館で直接申込ください。

定員

10組(兄弟児一緒に参加OKです♪)

対象

妊娠5か月~9か月の安定期に入った妊婦さん

※体調を第一に無理なくご参加ください。

持ち物

大判のバスタオル(お持ちの方はヨガマット)

※服装は、動きやすい服用でお越しく下さい。スカートはご遠慮ください。

内容

60分の妊婦向けヨガです。

ヨガ講師の方が優しく教えてくれます。自分の体をリフレッシュしましょう！

講師

ちゃきさん(森田千晶さん)

千葉県習志野市を中心に活動しているヨガインストラクター。

4歳・2歳の兄妹ママさんです！

「忙しい毎日の中で少しでも自分を大切に作る時間を」そんな思いでレッスンをしています♪

※当日、天候が悪く警報等がでて中止になる場合は 9:30 までに亀戸児童館の Instagram、x でお知らせします☆または、児童館までお問合せください！

