

maternity yoga

マタニティヨガ

対象

妊娠5か月～9か月の安定期にはいった妊婦さん
(体調を第一に無理なくご参加ください)

日時

12月23日(火)10:30～11:30

申込

11月25日(火)10:00～定員埋まり次第終了
(電話でも、直接児童館に来て申し込んでも大丈夫です!)

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でお越しください。スカートはご遠慮ください。

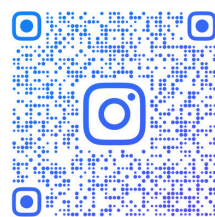
講師

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です☆
2児のママさんです☆
「忙しい毎日の中で少しでも自分を大切にする時間を」そんな思いでレッスンをしています♪



マタニティヨガで安産を目指そう♪

ちゃきさんのインスタはこちら



@CHAKIYOGA49

当日、警報等がでて中止になってしまう場合は9:30までに
亀戸児童館公式X・instagramで
お知らせします。
直接児童館に問い合わせして
いただいても大丈夫です。

亀戸児童館 ☎03-3685-5944

館長：穂積卓 担当：瀧川陽南