



ヨガを通じて  
自分のケアを  
しませんか？

# リフレッシュ産後ヨガ

産後気になる骨盤回りを中心に、呼吸と共に全身を動かし、緩んだ身体を引き締めていきます。  
ヨガ初心者の方でもご参加いただけます。

毎月第①③水曜日

**10:00～10:45**

(親子ふれあいルーム内)

料金

各回 1,000円 (当日払い)

対象

首の座った子～3歳までと母親

定員

先着 10名 (予約可)

持ち物

ヨガマット

※無料貸し出しあり

タオル

水分補給用の飲料 (ふた付)

その他

産後2か月以上経過した方

医師から運動の許可が出た方

毎月2レッスン開催中!

(詳しい日程はお電話ください)

右QRコードを読み込んで

ご予約可能です!



講師紹介

◆ hitomi

- ・全米ヨガアライアンスryt200
- ・産前・産後ヨガ養成講座修了
- ・JAHA認定 骨盤スリムヨガ養成講座修了

エナジーサポートアリーナ  
(犬山市体育館)

TEL : 0568-67-8080

開館時間 : 08:30～21:30

休館日 : 月曜日 (祝日除く) 年末年始 (12/28～1/3)