

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。

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

毎月第①火曜日

10:00～10:45

(親子ふれあいルーム内)

＼毎月第1火曜日開催中！／

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ryt2000
- ・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)