

ママになるあなたと赤ちゃんのために!!
マタニティ&ベビーヨーガ

●講師 稲垣まみ
 マタニティヨーガ協会認定、インストラクター助産師

マタニティヨーガ

妊娠中の生活を快適にし、安心してお産を迎えられます。
 腰痛や肩こりなどにも効果があります。

レッスン日	毎週火曜日 11:45~13:15	
対象者	15週目以降の方	
料金	初回体験	1,080円
	入会金	2,160円
	1回券	2,160円
	5回チケット	9,720円



ベビーヨーガとママヨーガ

ママがベビーと触れ合うことで、発達、柔軟性が促されます。
 子育ての緊張感がほぐれ、こころと体もリラックスします。



レッスン日	毎週火曜日 10:30~11:30 第1・3・5週目	
対象者	生後2か月	
料金	初回体験	1,080円
	入会金	2,160円
	1回券	1,500円
	5回チケット	6,750円

ママのためのヨーガ

子育ての緊張感がほぐれ、こころと体もリラックスします。
 お子さま連れ可。

レッスン日	毎週火曜日 11:15~13:15 第2・4週目	
対象者	1歳~(お子さま連れ可)	
料金	初回体験	1,080円
	入会金	2,160円
	1回券	1,500円
	5回チケット	6,750円



※体験をご希望の方は予約が必要となります。
 ご予約ご希望の方はお電話によりご連絡ください。

045-439-5500