



LAVA
HOT YOGA STUDIO



参加
無料

産後1か月～1歳未満のお子さまとママと一緒に楽しめる

ハピママヨガ



Hapimama Yoga

みんなで歌いながらお子さまをマッサージしたり、お子さまに触れながらポーズをとる、初心者でも簡単に体験できるママヨガクラスです。お子さまとのつながりを大切にしながらママの心身を整えていきます。講師は、日本最大級のホットヨガスタジオLAVAのママインストラクター。ママ同士、みんなで支え合える環境のなかで、一緒にヨガを楽しみましょう！

場所 ▶ 青柳保育園 (狭山市青柳317-3)

お子さまの対象年齢

1歳未満※

クラス詳細 [1クラス60分]

- ママの骨盤まわりの調整
- お子さまとのつながりづくり
- ほかのママとのコミュニケーションを大切にしたいクラス内容です

※1歳以上のお子さまと参加を希望される方は、事前に当園までご相談ください。

持ち物

- 動きやすい服装
- 大判のスカーフ、または長めのタオル
- 500mlの水
- ヨガマット (なければバスタオル)
- バスタオル (お子さまを寝かせる用)
- 母子手帳
- かかりつけ病院の連絡先
- お子様の外出セット (オムツやおもちゃ等)

参加を希望される方は、お電話にてご予約ください
青柳保育園 ☎ 04-2954-3850 (要事前予約)

ハピママヨガ開催スケジュール (予定)

毎月第3火曜日 10:30～11:30

- | | | | | | | | | | |
|-----|--------|-----|--------|-----|-------|-----|-------|------|--------|
| 第1回 | 6月18日 | 第2回 | 7月16日 | 第3回 | 8月20日 | 第4回 | 9月17日 | 第5回 | 10月15日 |
| 第6回 | 11月19日 | 第7回 | 12月17日 | 第8回 | 1月21日 | 第9回 | 2月18日 | 第10回 | 3月17日 |

※ 赤は2019年、緑は2020年。予定が変更となる場合がございますので、必ずあらかじめお電話にて確認された上で起こしてください