

参加費

無料

● お子さま連れでも大丈夫 ●

MAMA YOGA

～ママのme timeヨガ～

日々、幼い我が子と過ごしていると、
どうしても自分の心や身体のことには後回しになりがち。
お子さんが少しくらい泣いたり騒いだりしても大丈夫！
安全な空間で、ゆっくりと自分の呼吸を感じ、
心身と向きあってみませんか？初めての方も大歓迎です。



★当日は参加者全員の健康状態の確認をいたします。
発熱他風症状のある場合には参加を見合わせていただきます。

日時

10月25日(月)
10:00～11:00

会場

愛隣幼稚園2階ホール

対象

未就園児のお母さん
(妊娠中、産後2か月以内の方は
お控ください)

講師

竹久香代子(たけかよ)さん

ヨガ講師、一児の母
2008年 プラーナ・ヨガ・セッションルーム初級者指導法修了
2013年 西千葉にてMAMAYOGAとして子連れのママ向けのヨガクラスを開催(2018年まで)
2015年 たらちね助産院、産後ヨガ講座修了
2021年 ヨガヴィオラトリコロール、シニアヨガインストラクターコース修了
公民館でヨガサークルの指導、プライベートヨガ指導、青空ヨガ開催

定員

10組(予約制)
10月22日(金)までにお申し込みください

持ち物

動きやすい服装
ヨガマット(大きめのバスタオルでも可)
飲み物、普段のお子さまとのお出かけグッズ



TEL

043-251-6395

お申込み
お問い合わせ

URL

<http://www.airinyoutien.com/>

住所

〒263-0021 千葉市稲毛区轟町5-2-12

