

Baby & 産後ヨガ

お子様と楽しくスキンシップしながら、
運動不足と産後の骨盤の歪みを解消してみませんか？

日時: 毎月2・4月曜日
10:00~11:00

場所: 3F 研修室

定員: 10名



参加費
1ヶ月2回
2,030円

参加資格: Baby/新生児~1歳くらい・お母さん/産後4週過ぎ
※主治医、ご家族の同意を得てからご参加ください。

内 容:

- **前半はBabyマッサージ・Babyヨガ**
赤ちゃんとお母さんのコミュニケーションの時間です。
- **後半はママのヨガ**
赤ちゃんの横で様子を見ながら産後の骨盤を整え、骨盤底筋群のゆるみ、腰痛、肩こりの改善、姿勢や体のラインを内側から支えられるように、体幹の強化をしていきます。

<お問合せ・申し込み>

三芳町総合体育館 TEL: 049-258-0311

主催: セイカスポーツセンター

共催: 三芳町