

サンデー

Tall trees
Special Presents

子連れヨガ&マタニティヨガ

毎年好評のヨガ講座がバージョンアップ!!



初めての方でも経験豊富な専門講師が丁寧にレッスンをします!

2024 **2.11** SUN **3.17** SUN

新座市民会館 和室

子連れママヨガ

- 時間: 各日11:00~12:00(10:45受付開始)
- 定員: 10組 ●対象: 生後2か月~小学生の母子 ●料金: 1,000円/1組
- 持ち物: お子様のお世話用品、動きやすい服装、飲み物
汗拭きタオル、大判タオルまたはマット(お持ちの方)

マタニティヨガ

※かかりつけ医師や助産師に事前にご相談のうえ、
ご参加ください(診断書不要)

- 時間: 各日13:00~14:00(12:45受付開始)
- 定員: 10名 ●対象: 妊娠16週~分娩直前までの妊婦 ●料金: 1,000円/1名
- 持ち物: 母子手帳、動きやすい服装、飲み物
汗拭きタオル、大判タオルまたはマット(お持ちの方)

注意事項

- 受講前に、承諾書のご記入をお願いします。
- ヨガマットのご用意はございません。大判タオルまたはマイマットのご持参をお願いいたします。
- 参加にご不安のある方は、かかりつけ医にご相談の上お申し込み下さい。



講師
SARA MOM YOGA 竹村絵美

国内外で各種のヨガを学び、現在は自身の出産をきっかけに、聖路加国際病院・モーハウス日本橋・トーマス体操スクール代官山・江東区総合区民センター・オンラインで産前産後ヨガや一般向けヨガを指導中。日本マタニティ・ヨーガ協会認定インストラクター。

お申し込み・お問い合わせ

新座市民会館

TEL. **048-481-1111**

住所: 埼玉県新座市野火止1-1-2
受付時間/9:00~21:30
休館日: 毎週月曜日(祝日の場合はその翌日)

主催: 新座市民会館(指定管理者: 株式会社ケイミックスパブリックビジネス)

