

参加者募集!!

親子ヨガ

親子でできるヨガ♪

単発での参加もOK!

NPO法人 iクラブ主催事業

10/16・10/23・10/30 (金)

受付開始：13:45～

レッスン時間：14:00～15:00

参加費 ¥550/1回

定員：10組

場所：稲城市総合体育館 柔道場

対象
首すわり～歩行前のお子さんとお母さん

★感染防止策について★

総合体育館の入り口で体調チェックシートへの記入と検温があります。
マスク着用のご協力をお願い致します。



【親子ヨガ(ベビトレヨガ)とは?】

ベビトレヨガとは、産後のお母さんの心と身体のケアと赤ちゃんへの身体可動域トレーニングや脳トレーニングを行っていきます。赤ちゃんと一緒にヨガのポーズをとったり、触れ合ったりすることで**赤ちゃんもお母さんも思わず笑顔になれるクラスです◎**

ヨガが初めてでも大丈夫。無理のないポーズから一緒に取り組んでいきましょう!

【持ち物】

親子ともに運動のできる服装、タオル、飲み物、お子さんを寝かせるためのバスタオル、(お気に入りの玩具1つ)

【予約方法】 申込期間: 9/16～10/13

①事業名: 親子ヨガ体験会 ②氏名(ふりがな) ③電話番号 ④住所 ⑤年齢 ⑥性別を inagi-i.club@nifty.com (iクラブ) までお送りください。

【講師紹介】

池田 真銘(いけだ まな)

IHTA認定ヨガインストラクター/RYT200 修了
ベビトレヨガインストラクター/ハビーマッサージ初級講座修了
yogabijjaチエアヨガティチャートレーニング修了
Bliss Babyマタニティヨガ指導者養成講座修了

※エリアマネジメント南山主催「親子ヨガ」担当

Instagram⇒@mana.i.yoga Facebook⇒池田真銘

Blog⇒真銘ヨガ～Mana Yoga～

LINE⇒abx1754r

2018年5月 稲城に引っ越してきました。

ヨガレッスンが地域の方々との

出合いのきっかけとなり、

繋がりをもちながら暮らしていけるといいなと思っています。

親子ヨガでは、同年代のお子さん同士やお母さん同士が仲良くなるきっかけになれば嬉しいです。

一緒に楽しい時間を過ごしましょう◎



【NPO法人 iクラブ】

☎331-8866(火～金 正午～午後4時)

