🌻ママヨガ with ベビー 教室のご案内🌻

ママヨガ with ベビーは New Yoga と呼ばれるパワーヨガの要素を含み産後のボディメイク(美しい姿勢、カラダのライン、脂肪燃焼) ボディケア(機能的なカラダ作り) メンタル調整に効果的に働きかけます。

- レッスン内容
  - ✧ ママのヨガ
  - ✧ ママとベビーちゃんと一緒に行うヨガ
  - ✧ ベビーちゃんとの手遊び歌、ベビーマッサージ、エクササイズ

※ママと一緒に行う事により、ベビーちゃんの成長を感じ、親子の絆を深め、愛情と信頼関係を深めます。

【対象者】産後 3~6 ヶ月までのベビーちゃんとママ。 当院出産もしくは妊婦健診で通院していた方

【持ち物】ママの動きやすい服装、ママの飲み物、ベビーちゃん用のバスタオル、おむつ、着替え、ミルク等

【日時】 毎週火曜日 13:00~14:30

(ママのメディカルチェックの為 30 分前に来院して下さい。)

【料金】1 回 2,200 円(税込み)

【申込方法】

- 当院予約システムから各種教室→ママヨガｗｉｔｈベビーの予約をお願いします
- 予約の取れた方は、レッスン当日に受付機で受付し受診票を会計窓口にお待ちいただきお支払いをお願いします。
- 会計終了後、領収書をもって地下一階のアンシャンテホールへお願いします。

【講師】 日本マタニティフィットネス協会
ゴールドインストラクター 松田みなえ