

JAHA協会認定

Baby YOGA

Mama
&
YOGA



無料体験会
第1弾

ココロつながる

2020.8/21 (金) 10:00~11:30

場所

中之庄公民館 大ホール

料金

無料

定員

先着順 10組程度

対象

7カ月（おすわり期）～1歳
前後の赤ちゃんとママ

注意

予防接種24時間以内、発熱や下痢などの体調不良の時は参加できません。授乳や食事は30分前には済ませておいてください。

申込

先下記URL内の詳細をお読みいただき、川之江体育館までお電話ください。

講師

いとう さき

伊藤 沙妃（公財）四国中央市スポーツ協会
・JAHA認定ベビママヨガインストラクター
・JAHA認定ベビーチャクラマッサージインストラクター

5歳息子と2歳娘の子育て奮闘中です！産後ベビーヨガ&マッサージに出会い、その効果や魅力の虜に。赤ちゃんや、同じ育児の悩みを持つママたちにこの癒しの時間を提供したいと思い、資格を取得しました。赤ちゃん和妈妈がたくさん触れ合えるベビーヨガに、産後のママの心や身体のお悩みを解消するママヨガを、ご自分のペースで楽しみましょう♪

持ち物チェックもお願いします



お問い合わせ／（公財）四国中央市スポーツ協会（川之江体育館）

Tel.0896-28-6255

<http://sports.shikokuchuo.or.jp/>

※見守り保育あり