

# Baby YOGA

Mama  
&  
YOGA

ママと赤ちゃんの毎日に  
「つながる幸せ」を♡  
ママの笑顔で赤ちゃんも笑顔に☺  
瞑想などで心を癒し、気持ちのいい  
アーサナでリフレッシュしましょう♪

ココロつながる

無料体験会  
第3弾  
1/4(月)受付開始

2021.1/15 (金) 10:00~11:00

場所

伊予三島運動公園体育館  
大会議室

料金

無料

定員

先着順7組程度

対象

しっかり首が座った3カ月～  
1歳過ぎの赤ちゃん和妈妈

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

下記URL内新着情報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。※1月4日(月)～募集開始

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3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