

子育て応援広場キッコロ

# ママヨガ教室

～ママにやさしい♡ヨガ教室です♪～

こんなママにおすすめ♪



- \*子育てを頑張っている
- \*子連れOKのママヨガ教室を探している
- \*産前や産後ヨガをやっていた
- \*（子どもが入園・入学して）時間ができた
- \*疲れを感じている、肩こりがある、腰痛がある

参加されたママの声♡



- 「おもちゃで遊ばせながらヨガができていい」
- 「子どもが泣いていても気兼ねなくできる雰囲気がいい」
- 「肩が楽になって体が軽くなった感じがする」
- 「ベビーベッドがあって赤ちゃんも安心して連れて行ける」
- 「インストラクターが保健師さんなので子育ての相談ができる」

- 日時：毎月2回 火曜日  
1部 AM10:00～10:50  
2部 AM11:10～12:00
- 場所：春日井樹の里 1階 会議室  
講師：虹Yoga 古川 真理子 先生  
参加費：1回 700円 定員：11組  
持ち物：飲み物 ・ タオル

※ヨガマットは教室でご用意しています！

初心者の方も  
お気軽に  
ご参加ください♪



<予約方法>

電話（0568-33-3666）又はキッコロ来所時に  
直接お申し出ください。

～ママヨガ教室 今後の日程～

1月15日（火） ・ 1月29日（火） ・ 2月12日（火）  
2月26日（火） ・ 3月 5日（火） ・ 3月26日（火）