

10月 ベビーヨガ教室

赤ちゃんと一緒にヨガをして自然に笑顔溢れる時間を共有します
★ 産後のお母さんの体はホルモンの影響で不安定になりがちです
1人で悩みを抱えずにヨガで調整をしていきましょう



ママトレx
ベビトレx
Smile



ママへの効果

産後の骨盤矯正・姿勢改善
冷えむくみの改善
精神的安定・睡眠促進

赤ちゃんへの効果

免疫力向上・便秘改善
内臓機能の発達
運動機能の発達・夜泣き改善



- 対象：生後1ヶ月健診後～2歳半までのお子様とお母様
- 定員：10名
- 料金：2,160円（都度）
- 参加の服装：
ロッカーのご用意はありませんので運動しやすい服装での参加となります。
- キャンセル：当日のキャンセルは参加費を頂きます
- 申込：電話予約・フロントにてお申込ください
当クラブ利用にあたる条件に同意をされたうえでの申し込みとなります。
お子様のご年齢がわかるもの(母子手帳・保険証)をお持ちください
- 問合せ シェクサー・フィットネスクラブ四谷 03-3355-2415

口月曜日スクール 15:00～16:00
担当：YUKO インストラクター
・10月期：2日・16日・30日