

申込み制のクラブ

NO. 2

申込みは、お電話又はメール来所時に
スタッフまでどうぞ！NO. 1 も見てく
ださいねー！！

よちよちクラブ限定！

『骨盤底筋リカバリーヨガ』

影澤 あいさん（ヨガインストラクター）



日 時 : 令和6年11月19日（火） ※よちよちクラブ中

午前11：00～12：00（予定）

※ 講座時間は11：00～ですが、開所時間は通常通り

9：30開所となっております。

また、10：30～身体測定と触れ合い遊びを行います。

場 所 : ろけっと室内

定 員 : 5～6組限定

持 ち 物 : 水分補給、動きやすい服装

内 容 : 産後の尿漏れやお湯漏れ等のマイナートラブルを抱えている、
又は不安に感じているという方への改善や予防につながるお話や
ヨガを教えていただきます。また、赤ちゃんと一緒に楽しむ
『親子ヨガ』も体験できます♪