

# 産後ヨガ

産後の心身を労りながら  
リフレッシュしませんか？



ヨガが初めての方でも安心な内容です！ぜひお気軽にご参加ください♪



【対象】産後2ヶ月頃～1年までの親子　上のお子様の参加はできません

【参加費】2000円 参加費の一部が産科フィスチュラ患者の支援に繋がるチャリティーヨガです

【場所】2F Mルーム

【持ち物】動き易い服装・飲み物・ハンドタオル

【担当】小笠原絢子 当院助産師・ヨガインストラクター  
(RYT200修了、マタニティヨガ、親子&キッズヨガ、シニアヨガ、蒸しヨガ)

【日程＆申込】公式LINE↓のDMまたは受付にて

ヨガの写真や感想



HPやInstagramも  
ご参照ください



AO\_LALAEARTH