

親子で一緒に楽しみながら産後のボディ・ケアも



Baby Yoga

ベビーヨガ



ベビーヨガの目的

親子の絆を深め、愛情と信頼関係を育てることを目的としています。
 赤ちゃんの健やかな発育や発達を促すとともに、お母さん自身も赤ちゃんとのスキンシップにより精神的に安定しリラックスすることができます。
 分娩によって伸びきった骨盤底筋や腹筋のトレーニングを行うことによって、後年に起こってくる腰痛、尿失禁、子宮脱等の予防を行うとともに産後のママの気になる部分の引き締め、皮下脂肪の燃焼を目指します。



対象 2か月くらいから
 8か月くらいまでの赤ちゃん和妈妈

定員 7組 (密集を避けるため予約制とします)

日時 基本水曜日 10:30~11:30
 2020年予定 9/16、9/30、10/14、10/30 (金曜日)
 11/11、11/25、12/9

(変更になる場合がありますので、こそけん
 ホームページ予定表でご確認下さい)

場所 いっしょに子育て研究所 (こそけん)
 松江市西津田2丁目9-4
 TEL 0852-25-2225

駐車場 満車の場合は、マザリー産科婦人科医院の
 駐車場をご利用ください。

料金 チケット制 1枚 1000円
 4枚つづり 3000円
 (こそけんSHOPでお取扱い中。当日でもOK!)

上のお子様の託児が必要な方は、事前
 にお申込みください。
 託児専用番号 080-5237-3440

申し込み・問い合わせ先
 携帯 090-6408-5971 (嶋本)
 お母さんの名前、赤ちゃんの名前、出産日、
 ベビーヨガ希望と書き、前日までにメッセージを
 送信下さい。(もし、1日過ぎてても返信が無い場合は
 お手数ですが確認の電話をお願いします)

持ってくる物

バスタオル
 動きやすい服装
 お茶などの飲み物
 赤ちゃんに必要な物
 ヨガマットは有ります



インストラクター 嶋本留美

(一般社団法人日本マタニティフィットネス協会認定ベビーヨガインストラクター 看護師)