

親子で作る癒しの時間

ベビーママヨガ

ママに手伝ってもらいながら可愛くヨガのポーズ☆
家事、育児に忙しいママにリフレッシュの時間を！

MAMAの効果

- 産後の骨盤調整
- 腰痛、肩こりの緩和
- ストレス、不安の緩和

BABYの効果

- 血行促進
- バランス感覚の育成
- 血行促進

講師 内出 淑子

日時 金曜日10:30~11:30
(祝日、年末年始、休場日は除く)

対象 お子様とママ(兄弟の同伴もOK)
(首のすわった3、4ヶ月~2歳ごろ)

定員 10組

参加費 900円/1回

持ち物 飲み物、バスタオル(赤ちゃんを包めるサイズ)

会場 きたぎんボールパーク
野球場 会議室

きたぎんボールパーク

(住所) 盛岡市永井7地割16-2
(TEL) 019-613-3080

(株) フクシ・エンタープライズ

参加者
募集中