



ママヨガ



豊平児童会館（豊平まちづくりセンター）で10月からママヨガSTART!!!

「産後のケア（骨盤調整）」「運動不足解消」「育児疲れ・ストレス発散に」「柔軟性・バランス力UP!!!」
etc…きっかけは何でもOK!

レッスン中はベビーを傍に置いて…キッズと一緒にポーズをとったり、遊んだり…お子様とのスキンシップを楽しみながら体と心をリフレッシュ! 皆、子連れなので子供が泣いてもお互い様♪お気軽にご参加ください。

ヨガが初めての方、体力に自信のない方、身体が固くて心配な方も大丈夫!

身体をほぐしながら呼吸とイメージ、流れを大切に基本的なプログラムで心身共にリラックスしていきましょう。

ワーキングマザーも参加できるように夜の時間帯を設定しました。

※ 週末 or 出張レッスンについてはお問い合わせください。



日程・料金

- ☆場 所・・・豊平児童会館 1階 遊戯室
札幌市豊平区豊平6条7丁目
- ☆日 時・・・毎月第1・第3 金曜日 19:30~20:30
今後のスケジュールは随時HP（準備中…）
やメールにてお知らせします。
- ☆参加費・・・1,000円/1回（実費負担）
- ☆持ち物・・・○ ヨガマットまたはバスタオル
○ 動きやすい服装
○ フェイスタオル
○ （必要であれば）水分
- ☆定員・・・8名（事前にご予約をお願いします）

※直前の飲食はお控えください。
※できるだけ公共交通機関のご利用をお願いします。
※お一人でも受講可能です。別途ご相談ください。

お申し込み・お問い合わせ

E-mail : info@yuj8.com

氏名・お子様のお名前&年齢をご記入のうえ、メールにてお申し込みください。

『Yuj』について・・・

『Yuj』（ユジュ）は「結びつける」という意味のサンスクリット語（古代インド語）で、ヨガの語源といわれています。
ココロとカラダ、人與人、イメージ、呼吸、エネルギー・・・「結ぶ」ことを大切にしたいという思いからつけました。
インストラクター（tomo）も2児のワーキングマザー!
みんなでYOGAを楽しみましょう!



～必ずお読みください～

託児・ベビーシッター等はありませんので自主保育となります。
又、保険等の加入はございません。ご自身・お子様のけがや他の方などに怪我をさせた場合など一切の責任を負えませんのでご了承下さい。

質問などございましたらお気軽にどうぞ☆

