

子育て中のママのための【ママヨガ】



体験大歓迎♪500円体験受付中

ママヨガとは未就学のお子様連れOK。ベビーやキッズが泣いても分かいあえる安心感に包まれたヨガクラスです♪

ヨガ教室に通いたいけどお子様連れでは参加しづらいというママのためのヨガプログラムです。全身を使ったポーズや姿勢を整えるために必要なバランスカアップのポーズなどで筋力、柔軟性、体カアップを目指します。

ママヨガのポーズは体の外側をキレイにするだけでなく、インナーマッスル(深部筋群)に働きかけることで美しい姿勢をつくり、産後の機能回復にも効果的です。また、ブリージング(呼吸)とメディテーションで精神の安定もはかりましょう。ヨガ初心者の方でも安心してご参加いただける内容となっております。産後ケアや運動不足の解消にご利用ください。

◆日 時：毎週木曜日 10:30~11:30

◆講 師：前田 佳子 (まえだ よしこ)

◆場 所：スポーツジム Lavita(ラヴィータ)

◆費 用：5回チケット 6,000円 (半年間有効)
チケットなしの方 1回1,500円
※別途入会金 3,150円 (スポーツ安全保険料金)

◆対 象：未就学のお子様を育児中のママ

◆持ち物：ヨガマット (もしくはバスタオルなど)・運動できる服装・飲み物 (ママと赤ちゃん用)・バスタオル(2枚)・お出かけセット (おむつ・おしりふき・着替え)



インストラクターも1歳の育児中です^^運動不足解消や美容のためはもちろん、ママ友と交流して育児談義や息抜きを楽しんで頂く機会にご利用ください。

お問い合わせ

FINE SPORTS
Lavita

スポーツジムラヴィータ

☎:0985 - 73 - 9158 / E-mail:bestlife@aqua.plala.or.jp

〒880-0053 宮崎市神宮2丁目 3-1

Lavita 宮崎

検索

www.fine-sports.com

子育て中のママのための【ママヨガ】



体験大歓迎♪ 500円体験受付中

ママヨガとは未就学のお子様連れOK。ベビーやキッズが泣いても分かいあえる安心感に包まれたヨガクラスです♪

ヨガ教室に通いたいけどお子様連れでは参加しづらいというママのためのヨガプログラムです。全身を使ったポーズや姿勢を整えるために必要なバランスアップのポーズなどで筋力、柔軟性、体カアップを目指します。

ママヨガのポーズは体の外側をキレイにするだけでなく、インナーマッスル(深部筋群)に働きかけることで美しい姿勢をつくり、産後の機能回復にも効果的です。また、ブリージング(呼吸)とメディテーションで精神の安定もはかりましょう。ヨガ初心者の方でも安心してご参加いただける内容となっております。産後ケアや運動不足の解消にご利用ください。

◆日 時：毎週木曜日 10:30~11:30

◆講 師：前田 佳子 (まえだ よしこ)

◆場 所：スポーツジム Lavita(ラヴィータ)

◆費 用：5回チケット 6,000円 (半年間有効)
チケットなしの方 1回1,500円
※別途入会金3,150円 (スポーツ安全保険料金)

◆対 象：未就学のお子様を育児中のママ

◆持ち物：ヨガマット (もしくはバスタオルなど)・運動できる服装・飲み物 (ママと赤ちゃん用)・バスタオル(2枚)・お出かけセット (おむつ・おしりふき・着替え)



インストラクターも1歳の育児中です^^運動不足解消や美容のためはもちろん、ママ友と交流して育児談義や息抜きを楽しんで頂く機会にご利用ください。

お問い合わせ

FINE SPORTS
Lavita

スポーツジムラヴィータ

☎:0985 - 73 - 9158 /

〒880-0053 宮崎市神宮2丁目 3-1

E-mail:bestlife@aqua.plala.or.jp

Lavita 宮崎

検索

www.fine-sports.com

