



# 産後ママの 骨盤とココロのケアヨガ



講師 藏座 忍さん

ママヨガスタジオ ナディーヨガ  
産前産後ヨガインストラクター  
骨盤底筋トレーニングヨガインストラクター

妊娠出産でダメージを受けた骨盤は思っている以上に妊娠前とは変化しています。産後の体の変化を知り、ケアすることで元気に子育て臨むことができます。この講座では、産前産後ヨガ指導の経験豊富なママヨガインストラクターが、産後の骨盤を整えるヨガをお届けします。赤ちゃん連れでも、毎週通うのが楽しみになるようなママが心身ともにリフレッシュできる講座です。



**NEW!** ③ 12:10~13:10  
1歳から3歳未満児のクラスが始まります

日程：9/25、10/2・9・16・23、11/6・13・20・27  
12/4（12/11予備日）水曜 全10回

時間：① 9:50~10:50クラス 6~11ヵ月児と母親  
② 11:00~12:00クラス 2~5ヵ月児と母親  
③ 12:10~13:10クラス 1歳~3歳未満児と母親

定員：乳児と母親 各12組（2人1組）  
※1ヵ月検診で運動の許可がでた方は産後2ヵ月未満でも参加可

※ママだけの受講可  
※申込時に登録した母子以外の入室不可  
※託児なし

受講料：3,500円（1回350円×10回分）

持参物：9/5（木）までサンライフ熊本ホームページの「ママ向け講座」ページより申込みフォームにて受付  
または、右のQRコードから申込み  
※電話受付はできません  
但し、申込み後のクラス変更・キャンセルは電話受付のみ

申込み  
QR



①②③のご希望のクラスを選びお申込みください。  
申込み受付後、講座の実施については最少開催人数に達し次第、改めてご連絡します。  
応募者が少なかった場合、開講できないことがありますのでご了承ください。  
※定員を超えた講座については抽選をおこないます。

【お問合せ・会場】

熊本市勤労者福祉センター サンライフ熊本  
熊本市中央区黒髪3-3-12

☎ 096-345-3511 <https://sunkuma.net>



ホームページ ママ向け講座 Instagram