



講師 一美 朋美さん  
全米ヨガアライアンス500

# マタニティ&産後ママの リラックス安眠ヨガ

マタニティ~産後の方の様々な悩みを改善し、出産によって変化するカラダや環境を受け入れていけるココロの柔軟性を高めていき、自律神経を整え、毎日の睡眠の質も向上させていきます。カラダもココロも整え、癒しの時間を過ごしていただき、ホームケアもお伝えしていくクラスです。



妊娠中の方と産後のママの合同ヨガレッスンです。  
産前・産後の体調に合わせたポーズでカラダを整えます。



日程：1/2・3・10・17・24、1/7・21・28、2/4・18  
3/4・11（3/18予備日） 火曜 全11回

時間：10:00~11:00

対象：開講日時点で

◆妊娠16週以降で、主治医からの運動の許可（口頭可）を受けた方

◆2~4ヶ月児と母親

※1ヶ月検診で運動の許可がでた方は産後2ヶ月未満でも参加可

定員：12組（2人1組）

※ママだけの受講可

※申込時に登録した母子以外の上室不可

※託児なし

受講料：3,850円（1回350円×11回分）

持参物：ヨガマット（貸出有）、運動のできる服装、飲み物、タオル

申込：11/14（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、キャンセルは電話受付のみ



申込み  
QR



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