




**参加無料**

産後1か月～1歳未満のお子さまとママと一緒に楽しめる

ハピママヨガ   
**Hapimama Yoga**

みんなで歌いながらお子さまをマッサージしたり、お子さまに触れながらポーズをとる、初心者でも簡単に体験できるママヨガクラスです。お子さまとのつながりを大切にしながらママの心身を整えていきます。講師は、日本最大級のホットヨガスタジオLAVAのマインストラクター。ママ同士みんなで支え合える環境のなかで、一緒にヨガを楽しみましょう！



日時: **令和1年12月18日(木)** 場所: **レインボ-13号**  
**10:00~11:00 (受付9:30~)**

**お子さまの対象年齢**

1歳未満※

**クラス詳細(1クラス60分)**

- ママの骨盤まわりの調整
- お子さまとのつながりづくり
- ほかのママとのコミュニケーションを大切にされたクラス内容です。

~~※1歳以上のお子さま参加は施設側にご相談ください。~~

**持ち物**

- 動きやすい服装
- 大判のスカーフ、または長めのタオル
- 500mlの水
- ヨガマット(なければバスタオル)
- バスタオル(お子さまを寝かせる用)
- 母子手帳
- かかりつけ病院の連絡先
- お子さまの外出セット(オムツやおもちゃ等)

● **事前予約制**  
**(13名金曜)**

● **参加希望者は、**  
**TEL 045-811-3328**  
**もしくは、直接レインボ-**  
**保育園キッズ楽園下すい。**

