

赤ちゃんと一緒に美ヨガ&ダンス♪

♡子育てを孤育てにしないをモットーにしています♡

①【火曜美ヨガ】

毎週火曜日 13:20-14:45 または 15:30 まで

対象→マタニティさん・産後ママ※ハイハイ前までのお子様同伴可

場所：流山市十太夫福祉会館など



②【木曜ちょこっとダンス&ラフターヨガ】

毎週木曜 13:30-15:00 または 15:30 まで

対象→オトナ女子・産後ママ※2歳0ヶ月位までのお子様同伴可

場所：流山市十太夫福祉会館（※同伴月齢ご相談ください）

③【月イチ日曜ヨガ付ダンス♪】

対象→オトナ女子+産後ママ+お子様+(男性参加はパートナーのみ可)

日時：基本的に第3・4日曜日のいずれか 12時30分～14時30分

場所：流山市生涯学習センター※お子様のご年齢問わず同伴可

※2017/8/27&9/24 ※10月はお休みです♪



④【産後ママのための生き方が楽になる♡ヨガ哲学的ランチおしゃべり会】

日時：随時(だいたい隔週水曜日※詳しくはホームページをご覧ください)

場所：流山市十太夫福祉会館ほか

対象：月齢問わずお子様連れ可♪※ポーズなしのクラス



⑤【既存のサークルや団体、PTA などへの出張レッスン】

※お気軽にご相談ください♡

※持ち物：

ヨガマットまたはバスタオル、水分、タオル、動きやすい服装

②③のみ室内シューズ ④のみ筆記用具

※ご参加時の前に：全クラス事前予約制です。お預かり保育等は残念ながら完備しておりません。ご自分のお子様はお母様ご自身でケアしながらのご参加となります。赤ちゃんのお仕事は泣くことです♡がお互いさまの気持ちで、ごみの持ち帰りや他参加者様への適度なお配慮等をお願いいたします。尚、妊婦さんは妊娠16週以降、医師の許可のある方のみ美ヨガレッスンへご参加できます。

主催：赤ちゃんと一緒に流山☆美ヨガ&ダンス♪

✉：biyoga8@gmail.com

(メールにはお名前お電話番号もお知らせください♡)

詳細は『流山美ヨガサークル』で検索♪

<http://biyoga-nagareyama.jimdo.com>

