

4/19 木 OPEN

笑顔があふれるサロン
産後ママとベビーのヨガクラス



Usamin

Mama & Baby YOGA Rainbow

LESSON

毎週木曜日
10:30~11:30



by 現役助産師 &

日本ママヨガ協会認定インストラクター

宇佐見 理美 (Usamin)

う さ み ま さ み



産後の不調も、イライラも、

すっきり解消!

心と体をリラックスさせて、いっしょに笑顔になりましょう。

●対象

ママ

産後1ヶ月～(帝王切開のかたは、Drから許可されたかた)
概ね1ヶ月健診で、何も問題を指摘されていないければ大丈夫でしょう



ベビー

ねんねからよちよち
歩きくらいまで

●内容

産後ヨガ・ベビーマッサージ(オイルは不使用)・ベビィヨガ・親子のふれあい

●料金

1回¥1,500(初回¥1,000)

●場所

南流山駅より徒歩5分 自宅にて
南流山3号公園(カエル公園)目の前!
※詳しい場所はHPをご確認ください。

泣いてもOK、ハイハイ・よちよちのおでかけベビーもOK、途中授乳OKです。
ヨガ初心者、運動が苦手な方も大歓迎! お気軽にいらしてください。

もちもの

- ☆運動しやすい服装
- ☆ねんねの赤ちゃんは敷物
- ☆必要なかたはランチ
- ☆赤ちゃんとお出かけグッズ
- ☆ママ用の飲み物(ミルク用のお湯はこちらでご用意)など。

- ★ヨガマット貸し出し可
- ★ベビーカー・自転車OK、駐車場あり
- ★レッスン終了後、授乳やランチをしながらのご帰宅もできます
12:30まで開放♡

●初回のみ、同意書のご記入をお願いいたします。

●お問い合わせ・ご予約はこちら▶



Mama & Baby YOGA
Rainbow

macha-rainbow.amebaownd.com/



現役助産師 usamin が、産後の不安やお悩みにお答えしていきます。