

令和4年度 滝野川会館講座

心と体をリラックス 産後ママヨガ

自分の心と体のケアが後回しになりがちな産後のママ。
心身の状態を見つめ、癒しいたわりながら整える産後ママヨガで
赤ちゃんとの参加でスキンシップをとりながら
月齢が近いママ同士の交流でリフレッシュ。
一緒に充実した時間を過ごしませんか。

日程 9月30日～10月28日 毎週金日 全5回

午前10時～11時30分(10月21日のみ午後1時30分～3時)

場所 滝野川会館 4階 和室

対象 生後2か月～ハイハイ期までの赤ちゃん和妈妈

定員 10組(申込多数の場合は抽選)

費用 7,500円(全5回分)

持ち物 動きやすい服装、ヨガマット、手ぬぐいまたは同等の長さのタオル、水分補給用飲み物
赤ちゃん用バスタオル、その他赤ちゃんに必要な荷物(おむつ替え、授乳もできます)

申込 はがき・FAX・滝野川会館窓口(詳しい申込方法・申込先は裏面に記載)

申込締切 9月5日(月)必着

講師



Ami(あみ)

ヨガインストラクター/Raku-Yoga主宰

スノーボードやキックボクシングなどのハードなスポーツを長年続けてきた身体のメンテナンスとして2005年よりヨガをはじめ。女性の心と体に特化したヨガを中心に、自身のスタジオで老若男女楽しめるクラスを展開している。

また、ヨガウェアブランド「AMOOP」でアドバイザーを務めるなど、ヨガに関わる幅広い活動も行っている。

〈修了・資格〉

アンダーザライトヨガスクールAMC/マタニティヨガ 20時間TTC
シニアヨガ 20時間TTC/内閣府認証 RTA 認定初級ベビーマッサージセラピスト養成講座/周産期解剖生理学講座/BYA骨盤調整ヨガインストラクター指導者資格/月経血コントロールヨガTTC/ルナワークス不妊治療のためのヨガ・セラピー養成講座/UTLリストラティブヨガTTC/ヴァイクンタヨガ 200時間TTC/Yoga-Koru リストラティブヨガ指導者養成講座
保育士資格

申込方法

《FAXでお申込みの場合》

下記の事項をご記入の上、この面を滝野川会館までご送信ください。

滝野川会館 FAX番号 03-3910-1698

講座名	心と体をリラックス 産後ママヨガ		
氏名 <small>ふりがな</small>			
赤ちゃんの氏名 <small>ふりがな</small>	月齢 (申込時)	ヶ月	
住所	〒		
電話番号			

《はがきでお申込みの場合》

はがきでお申込みの場合は、以下の項目をご記入の上、お申込みください。

- ① 講座名「産後ママヨガ」
- ② 氏名（ふりがな）
- ③ 赤ちゃんの氏名（ふりがな）
（申込時の）月齢
- ④ 住所
- ⑤ 電話番号

※1組1通。記入不備は無効になる場合があります。

※個人情報は目的以外には使用しません。

《窓口でお申込みの場合》

滝野川会館1階窓口にお越しください。



【申込・問合せ先】 滝野川会館 〒114-0024 北区西ヶ原1-23-3
電話:03-3910-1651 FAX:03-3910-1698