

申込締切
8/25
(月)

令和7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しませんか

開催日 全5回



持ち物

- ①体をしめつけない動きやすい服装
- ②ヨガマット
- ③手拭いまたは同等の長さのタオル
- ④汗拭きタオル
- ⑤水分補給用の飲み物
- ⑥赤ちゃん用バスタオル
- ⑦その他赤ちゃんの荷物
(おむつ替え、授乳も会場内でできます)

対象

生後2か月~ハイハイ期までの
赤ちゃんとママ

受講料

5,000 円 (全5回分)

定員

10組 (応募多数の場合抽選)

場所

滝野川会館 4階 和室



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年よりヨガを始める。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が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なっている。

【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

お申込方法 QRコードを読み取り必要事項をご入力ください

滝野川会館 電話：03-3910-1651
〒114-0024 東京都北区西ヶ原1-23-3

※開催のご案内は8月31日までにメールにてお送りいたします。



お申込はこちら

詳細はこちら