

産後ママの心と身体を労わる 産後ケアヨガ



産後はかわいい赤ちゃんとの幸せな毎日の一方で、多くの悩みに
出会う時期です。育児が思った以上に大変だったり、夜寝れない
事が辛かったり。出産でダメージを受けた部位の回復もとても大
切です。心と身体をほぐしにいらしてください。

日時

毎月第2水曜日10:30-11:30

4/9・5/14・6/11・7/9・8/13・9/10

10/8・11/12・12/10・1/14・2/11・3/11

場所

ハマミーナまなびプラザ体育館

対象

おおむね産後3か月以降の女性
(赤ちゃんと一緒にどうぞ)

参加費

500円/回

定員

15人 (先着申込制)

持ち物

ヨガマット (レンタルの有無をお知らせください)
バスタオル・飲み物

ご予約

✉ info@fertility-yoga.com

参加希望日の1か月前より申込開始
例) 4/9参加希望→3/9より申込開始



メール

お気軽にご参加ください。お待ちしております！

赤ちゃんが泣いちゃっても大丈夫

毎月
第2水曜日
10:30-11:30

※1回だけの参加もOK！

講師紹介



井村 みか

茅ヶ崎市まなびの市民講師
2015年より(Fine Chigasaki)を
友人と立ち上げ、茅ヶ崎市内で
頑張る女性に寄り添うヨガ
レッスンを開催しています。