

ママヨガ



担当: 窪田

7/23(水) 16:45~17:30

8/7(木) 14:30~15:15

対象: 未就園児のお子様と親御さん

定員: 12組

場所: スタジオ



子育て中の親御さんを対象としたお子様連れヨガ♪

自律神経が整い自然治癒力と免疫効果がアップされ、

子育て中の悩みも他の親御さんとの繋がりで軽減されます ✨

普段なかなか自分の時間を取れないお忙しいママに

おすすめです☆

ヨガで心のリフレッシュと身体の調整をしましょう...

リラクゼーション



~お子さんと一緒にお家で出来るリラクゼーション~

「ハンドマッサージ&親子ストレッチ」

7/24(木) 16:45~17:30

「フットマッサージ&親子ストレッチ」

8/6(水) 13:15~14:00

対象: 小学生までのお子様と親御さん

親御さんのみの参加、一般のお客様のご参加も可能

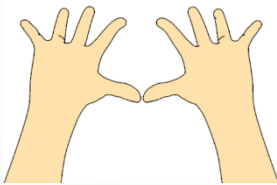
定員: 10組 場所: 和室

担当: 近江



体験前

疲れたなあ
だるいなあ...



おっ! なんだか
調子が良いぞ



すっきり
元気いっぱい

1回受けると...

2回受けると!!

お子様と遊びながら、ツボや筋肉を覚えて親子で楽しく
マッサージと下半身の柔軟性向上をテーマに押し合いや
お子様の体重を使って親御さんのストレッチを行います★
親御さんだけでなく、お子様も楽しめるクラスです ✨

お子様連れだとなかなかリラクゼーションに行けない!

そんなママにおすすめです ✨ ✨