

# 特別体験プログラム ☆親子ヨガレッスン☆



♡親子のふれあいプログラム♡  
 スキンシップ、ママのストレッチ、  
 ふれあいマッサージ等 子育て中  
 のママのリフレッシュにも役立て  
 てもらっています。



子育て支援センターでの親子レッスン指導20年以上のベテランインストラクターがプログラムします。

①『親子ヨガ』 少人数でゆったりと！

・**ベビーコース**(生後3ヶ月～1才まで) → 親子でふれあいながらリフレッシュ！  
 産後ママの骨盤調整ヨガも含まます

・**幼児コース** (1才以上～) → 幼児の成長過程に合わせた内容  
 ママ向けのリフレッシュヨガポーズをします。

日時 : ◎10:30～ 木曜日  
 ◎13:30～ 金曜日 ※それ以外の日時は要相談

料金 : 1組～ ￥1100  
 グループ申込み(4組まで)

	1組	￥1100
申 込 グ ル ー プ	2組	1組 ￥900
	3組	1組 ￥800
	4組	1組 ￥700

場所 : スタジオ プラーナ

② 出張レッスン(学校・保育・幼稚園・様々な施設で開催の20年の実績)

**\*随時受付中**

出張レッスン風景

