



産後1か月～1歳未満のお子さまとママと一緒に楽しめる

# ハピママヨガ Hapimama Yoga



みんなで歌いながらお子さまをマッサージしたり、お子さまに触れながらポーズをとる、初心者でも簡単に体験できるママヨガクラスです。お子さまとのつながりを大切にしながらママの心身を整えていきます。講師は、日本最大級のホットヨガスタジオLAVAのママインストラクター。ママ同士みんなで支え合える環境のなかで、一緒にヨガを楽しみましょう！

日時： 1月18日(土)  
10:00-11:15

場所： 江戸川保育園 分園

### お子さまの対象年齢

1歳未満\*

### クラス詳細(1クラス60分)

- ママの骨盤まわりの調整
- お子さまとのつながりづくり
- ほかのママとのコミュニケーションを大切にしましたクラス内容です。

※1歳以上のご参加は施設側にご相談ください。

### 持ち物

- 動きやすい服装
- 大判のスカーフ、または長めのタオル
- 500mlの水
- ヨガマット(なければバスタオル)
- バスタオル(お子さまを寝かせる用)
- 母子手帳
- かかりつけ病院の連絡先
- お子さまの外出セット(オムツやおもちゃ等)

### ● 予約制 定員10組 連絡先

03-3677-4611

住所：江戸川保育園 分園  
江戸川区東瑞江1-4-11

江戸川保育園 分園  
アクセスQRコード→



江東園ホームページQRコード



当：渡辺

担