

産後2カ月以降の  
ママと赤ちゃん集まれ~!

# baby tore YOGA

産後2カ月以降のママと赤ちゃんが  
一緒に参加できるベビトレヨガ!



産後太り解消したい!  
赤ちゃんと一緒にリフレッシュしたい!  
そんな方々は是非ご参加ください♡



今回は赤ちゃんレースにも  
参加できちゃいます!



日付：8月7日(水)  
時間：10:15-11:15  
料金：1000円

持ち物：ヨガマットorバスタオル  
お子様用バスタオル  
飲み物  
お出かけセット

※動きやすい服装でお越しください  
定員：12組

講師 山田晃帆さん

 @mitsuho.bebitoreyoga

ヨガの魅力を伝えたく、RYT200を取得  
親子で心身の健康を育むベビトレヨガの  
資格を取得。フリーランスで活動中

- ・新型コロナウイルス及びその他の感染拡大防止のため発熱等の症状がある方は参加の自粛をお願いいたします。
- ・化粧室のご利用時等、適時手指消毒のご協力をお願い申し上げます。

お申込みは  
下記QRコード



におどりプラザ  
メール会員申込



におどりプラザ  
インスタグラム



主催：三郷中央におどりプラザ 問合せ：048-948-7688 (総合案内)