

ハピママ ヨガ

参加
無料



生後3か月～1歳未満のお子さんとママと一緒に楽しめる

みんなで歌いながらお子さまをマッサージしたり、お子さん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です。お子さん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、大手ホットヨガスタジオ LAVA のママインストラクター。
ママ同士で語らいながら、一緒にヨガを楽しみましょう！

8/20
・
10/4

保健会館

9/20

谷津
コミュニティ
センター

10/24

市民プラザ
大久保

時間 各日 午前10時30分～11時30分

定員 各日 25組 (合計100組) ※先着順

持ち物

- ヨガマットまたはバスタオル
- 大きなスカーフまたは長めのタオル
- 500mlの水
- 母子手帳・かかりつけ病院の連絡先
- お子さんの外出セット（オムツやおもちゃ等）

※妊娠中での参加はできませんのでご了承ください

申込方法

- ①習志野市広報課へ電話 ☎047(411)5871
- ②習志野市ホームページのメールフォームから送信

詳しくは
こちらから



×



ハピママ
Hapimama Yoga