



産後ヨガ

Postpartum Yoga

内 容

女性の心と体のエネルギーを高めることで、
柔軟な心と体を作り、
育児がより良いものとなるようにします。

開催日時

第2金曜日
10:30~11:30 (受付10:00~)

対 象

産後1か月~12か月くらいまでのお母さん
(お子さまを連れてくる場合は、産後4か月までの方)

費 用

400円(税込) ベルフレンドクラブ会員価格
※ベルフレンドクラブ会員ではない方は、800円(税込)となります。
ベルフレンドクラブについては受付にお問い合わせください。

持ち物

母子手帳、タオル、水分、
動きやすい服装でお越しください

ご予約方法

お電話 (TEL:0566-76-8311) または、受付にお声がけください

※予約制となります。人数制限がございますのでお早めにご予約ください。