

■ひばりヶ丘クラス■2017年9~12月

クラス名	開催日	時間	料金	内容
ハグヨガ (抱っこヨガ)	9月13日(水) 10月11日(水) 11月1日・22日(水)	9:40-10:30	1,000円	抱っこ紐でお子様を抱っこしたままヨガを行います。輸送反応を利用した、お子様とへのアタッチメント効果が高いクラスです。
産後ヨガ (ママヨガ)		10:40-11:50	1,000円	お子さま連れでご参加頂ける、マタニティ&産後の女性の身体ケアを目的としたヨガです。



【アクセス】

新座市栗原5-2-15 栗原ふれあいの家(2階和室)
ひばりヶ丘駅 北口徒歩8分ほど

クラスお申し込みはホームページ ⇒

※【aromamma】or【ハグヨガ】で検索!!



【お知らせ】秋のインストラクター養成講座

2017年9月~11月 東京【池袋会場/西東京会場】

2017年11月 無料説明会【名古屋会場】

※「ハグヨガ」は、リクルート赤すぐママ活Parkや、アシックスコネクション東京で採用されているヨガエクササイズです!!

