

# 産後ヨガ ママの心と体のリフレッシュ

2名限定の少人数プライベートレッスン♡  
赤ちゃん連れOK!



3/11 (金) 10時~11時15分 残1名  
3/18 (金) 10時~11時15分 2名

### 【持ち物】

裸足になれる動きやすい服装、水分、汗拭きタオル

### 【料金】

1レッスン 1000円

### 【場所】

自宅レッスン(北鈴蘭台駅から徒歩5分)

- ◆お子様連れの場合、今回は歩き出す前までのお子様とさせて下さい😊ママ一人での参加もOK!
- ◆赤ちゃんが泣いてしまっても大丈夫◎初めての場所に緊張してしまう赤ちゃんもいますが、それも成長の証!
- ◆授乳やおむつ替えも自由に行ってください。

## LINEQRコード



- ◆ご参加される方は、下記ご記入の上、LINEへメッセージください!
  - ◎お名前(フルネーム)
  - ◎レッスン希望日
  - ◎お子様連れの方は、お子様の年齢月齢

今後も女性のためのヨガレッスン情報お知らせします!  
LINEのお友達登録お願いします♪

**NAGOMI YOGA**



ホームページ:[yogalifesmile.com](http://yogalifesmile.com)