

岩間保育園の子育て支援広場ピーチ

ママと赤ちゃんのための

ベビーヨガ



ママの産後
骨盤調整

赤ちゃんとの
ふれあいで
免疫力UP

赤ちゃんがぐっすり
眠ってくれる



親子で一緒に参加できる

ゆったりとした呼吸やポーズを通して、
赤ちゃんと一緒に楽しくヨガタイム！
産後のママにとっても、肩こり解消や骨
盤調整などメリットいっぱい♪

対象

生後4ヶ月以降、かつ首が座って
から2歳くらいまで

時間

ピーチ開催日の
10:30～11:00

持ち物

大きめのバスタオル、
飲み物

