

首すわりから歩ける前のお子様のお母様

学校法人 翔山学園  
関東幼稚園

## 「ベビー&ママヨガ教室」のご案内

ママとお子様一緒にスキンシップを図りながら楽しくエクササイズできる「ベビー&ママヨガ」教室を開催します。

お子様と一緒に親子で楽しめるヨガのエクササイズですので、身体にピンポイントで刺激と心からの癒しを与えて、最高に気持ち良いリフレッシュをしてみませんか？

今回は先着5組で行いますのでどうぞお早目にお申し込みください。

### 記

日時：第1回令和8年 4月16日(木)  
第2回令和8年 6月18日(木)  
第3回令和8年 7月 1日(水)  
第4回令和8年12月10日(木)  
第5回令和8年 2月18日(木)  
※各回午前10時～11時  
※ヨガの時間は30分～40分です

場所：関東幼稚園 2階ホール  
横浜市瀬谷区下瀬谷2-23-34  
電話 045-301-5924



講師：井上 裕子 講師（ベビーヨガ&ママヨガインストラクター資格者）

持ち物：飲み物、着替え（親子共汗をかいた時用）、マットの上に敷く大きめのタオル  
動きやすい服装でお越しください  
※ヨガマットは園で用意しますが、持参も可能です

人数：5組 ※一緒に参加するお子様は首すわりから歩ける前くらいまで

費用：無料

申し込み：開催日1か月前の同日午前10時から受け付けます  
幼稚園まで電話045-301-5924にてお申込みください!!  
先着順です!!