

# Postpartum YOGA with baby

## (産後ヨガ)

産後は赤ちゃんのお世話であっという間の一日。時には自分のカラダと向き合ったり、リラックスしたり、妊娠・出産で変化したカラダを整えませんか。赤ちゃんと一緒にできるベビーママヨガや赤ちゃんへのヨガ（ベビーヨガ）の時間もありますよ♪ 助産師であるインストラクターが育児相談にも応じます。

日時：月 2 回 隔週金曜日 **3/12 3/26 4/9 4/23**

10：30～12：30

対象：産後 2 か月から 6 か月頃まで（お子さんがハイハイできる頃まで）

定員：4 組

参加料：1 回 ¥2500 全 4 回 ¥10000（税込） お茶&お菓子付き

場所：助産院エ・ク・ポ 札幌市西区発寒 6 条 10 丁目 10-3

内容：・骨盤調整のヨガ、肩こり解消・母乳分泌を促すヨガを中心に、毎回内容を変えて動いていきます。

・赤ちゃんと遊びながらできるヨガや、赤ちゃんへのヨガもお伝えします。

持ち物：母子手帳、飲み物、フェイスタオル、大きめのバスタオル

動きやすい服装で参加してください。



講師紹介：高橋桂子

助産師。

助産院エ・ク・ポで出産や産後ケアを担当。

マタニティヨガ、産後ヨガインストラクター。

1 男 3 女、4 人の母。

お申し込み：QRコードを読み取るか助産院エ・ク・ポのHPからお申し込みください。

お問い合わせ：090-1380-2834（高橋桂子）

