

マタニティヨガ

特別な時間を
より愛おしく過ごす

マタニティヨガは
出産準備や心身のサポート
産後の骨盤ケアにも最適です
妊娠中という特別な時間を
リラックスして幸せに過ごしましょう

毎週金曜(祝日休み)

11:00~12:00

参加費 1回 2000円

場所 アルモニスクール
& サロンスタジオ
中町2-8-6中町ビル4F

初回体験
1000円

インストラクター Mie (みい) プロフィール

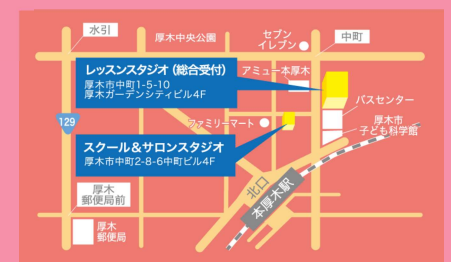
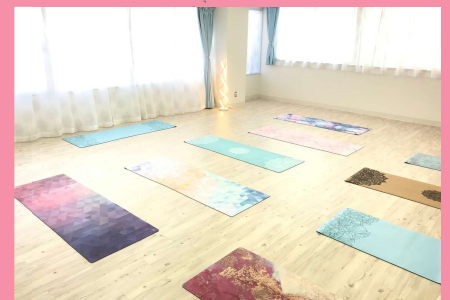
現在2歳男の子のママです。
夫婦で沖縄が大好きで子どもの名前に「琉」の字をつけました。
ヨガスタジオ、スポーツジムインストラクターとして、ハタヨガ・
お腹引き締めヨガ・骨盤調整ヨガ・ホットヨガのレッスンを担当。
その他、ママヨガ、古民家再生ヨガ、パークヨガ、画廊ヨガなど開催。

- ・全米ヨガアライアンス認定 ヨガ・ティーチャー200H (RYT200)
- ・マタニティヨガ指導者養成講座終了
- ・日本アロマ環境協会認定アロマセラピー2級



～メッセージ～

ご懐妊おめでとうございます！
マタニティヨガは、深呼吸をしながら
ゆったりとした動きでおこなっていきますので
ヨガが初めてでも安心してご参加頂けます
妊娠中に適度な筋力や体力を維持したり
健やかな精神状態で過ごすことは
産後の育児にもとてもよい影響を与えます
皆様の尊いマタニティライフを
より充実したものに
お手伝いをさせていただきます



ご予約サイト⇒
初めての方も
こちらから
ご予約OK♡



新型コロナウイルス感染予防対策に取り組んでいます

※講師の検温・マスク着用/お客様の自宅検温・マスク着用のご協力/入室時の手消毒/換気の徹底/使用マット類・スタジオ内の消毒/定員制限