

# 東幼稚園

# マタニティアロマヨガ

参加者募集中 (参加費無料) 先着15名様

\*こんな方におすすめ!!

- ・リラックス&リフレッシュのために!
- ・運動不足解消! 出産の体力作り
- ・産後の体力向上
- ・妊娠中の不調を緩和
- ・お産の呼吸法をマスター
- ・お腹の赤ちゃんと絆を深める
- ・ママ友の輪が広がる
- ・子連れで楽しめる

\*申し込み方法・申し込み条件

\* 申し込み条件

妊娠安定期に入っており、担当医より  
ヨガの承諾を得た方

**東幼稚園に園児がいない方でも参加  
OK! 子連れでもママ一人でもOK!**

\* 申し込み方法

お電話・公式LINEよりお申込みください。



\*開催日程・場所 ★お好きなお日にちにご予約ください。

- ①令和3年6月30日
- ②令和3年7月14日
- ③令和3年9月29日
- ④令和3年10月27日
- ⑤令和3年11月10日
- ⑥令和3年1月26日
- ⑦令和3年2月16日

※同日水曜日、午前10:30~1時間程度です。

場所：東幼稚園 プレイルーム

ヨガマットを持っている方はお持ちください。

東幼稚園

担当：三宅美鶴

0982-32-3775

東幼稚園IG



公式ライン



延岡市 東幼稚園

講師 右田 佐知子

AEAJ認定アロマセラピーインストラクター

インド中央政府科学技術省公認VYASA認定ヨーガ講師

WKYA協会認定 ヨガインストラクター

formie認定 ファスティングコンサルタント

NPO法人全国ラジオ体操連盟公認指導者

