

赤ちゃん連れでもOK

産後ママヨガ



赤ちゃんと一緒に通える産後ママのためのヨガクラス。
首・肩・背中・腰などカラダのコリや滞りをリセットしてから、
ヨガのポーズでバランスよくカラダを鍛え、ボディラインを整えます。
ココロもカラダもリフレッシュしましょう。

日 時：水曜日 10:30-11:15 / 木曜日 10:00-10:45

定 員：15名

料 金：4,500円(消費税別)/月4回

対 象：1ヶ月健診後～2歳未満

講 師：松尾 鮎子[ヨガセラピスト協会認定インストラクター]

持ち物：動きやすい服装(シューズ不要)、お飲みもの、お子様に必要なもの

予約方法：フロントまたはお電話にて事前にご予約下さい。

スポーツクラブNAS新川崎

TEL:044-201-7581

〒212-0032 川崎市幸区新川崎5-2シンカモール4F-5F

<営業時間> 平日/10:00-23:00 木曜/10:00-19:00

土曜/10:00-22:00 日・祝/10:00-20:00

提携駐車場

80台

※NASご利用の場合
103円/時(消費税込)

