産後ママヨガ

赤ちゃん連れでもOK

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　1,500円(消費税別)/単発・体験
対　象	1ヶ月健診後～3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　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
ご予約	フロントまたはお電話にて事前にご予約ください。

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
130円/時