



# 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 10:15-11:00 / 定員 4名

木曜日 9:30-10:15 / 定員 15名

時間変更

料金

4,950円/月4回 1,650円/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。

掲載価格はすべて消費税込です

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  
【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  
133円/60分

