

令和5年度 滝野川会館講座

心と体をリラックス 産後ママヨガ

9/4月
申込締切

自分の心と体のケアが後回しになりがちな産後のママ。
心身の状態を見つめ、癒し、いたわりながら整える産後ママヨガで
赤ちゃんとスキンシップをとりながら
月齢が近いママ同士の交流でリフレッシュしませんか。

日程 9月29日～10月27日 毎週金曜日 全5回

時間 午前10時～11時30分
(10月20日のみ13時30分～15時)

対象 生後2か月～ハイハイ期までの赤ちゃんとママ

定員 10組 (応募多数の場合抽選)

場所 滝野川会館 4階 和室

受講料 7,500円 (全5回分)

持ち物 ①体をしめつけない動きやすい服装 ②ヨガマット
③手拭いまたは同等の長さのタオル ④汗拭きタオル
⑤水分補給用の飲み物 ⑥赤ちゃん用バスタオル
⑦その他赤ちゃんの荷物 (おむつ替え、授乳も会場内でできます)



お申込み方法 はがき・FAX・滝野川会館窓口で直接
※詳しい申込方法は裏面に記載しています

講師

Ami (あみ)

ヨガインストラクター / Raku-Yoga 主宰

スノーボードやキックボクシングなどのハードなスポーツを長年
続けてきた身体のメンテナンスとして2005年よりヨガを始める。

女性の心と体に特化したヨガを中心に、自身のスタジオで老若男女が
楽しめるクラスを展開している。

また、ヨガウェアブランド「AMOOP」でアドバイザーを務めるなど、
ヨガに関わる幅広い活動も行なっている。

【修了・資格】

アンダーザライトヨガスクールAMC / マタニティヨガ20時間TTC / シニアヨガ20時間TTC /

内閣府認証RTA認定初級ベビーマッサージセラピスト養成講座 / 周産期解剖生理学講座 /

BYA骨盤調整ヨガインストラクター指導者資格 / 月経血コントロールヨガTTC /

ルナワークス不妊治療のためのヨガ・セラピー養成講座 / UTLリストラティブヨガTTC /

ヴァイクンタヨガ200時間TTC / Yoga-Koru リストラティブヨガ指導者養成講座 /

保育士資格



(1) FAX (2) はがき (3) 窓口
いずれかの方法でお申込みください。

9/4 月 必着

(1) FAXでお申込みの場合

下記の事項をご記入の上、この面を滝野川会館までご送信ください。

滝野川会館 FAX番号 03-3910-1698

講座名	心と体をリラックス 産後ママヨガ		
フリガナ 氏名			
フリガナ 赤ちゃんの氏名		月齢 (申込時)	ヶ月
住所	〒		
電話番号			

(2) はがきでお申込みの場合

はがきでお申込みの場合は、下記の事項をご記入の上、滝野川会館までお送りください。

- ① 講座名「産後ママヨガ」
- ② 氏名・フリガナ
- ③ 赤ちゃんの氏名・フリガナ
- ④ (申込時の) 赤ちゃんの月齢
- ⑤ 住所
- ⑥ 連絡がつく電話番号

(3) 窓口でお申込みの場合

滝野川会館1階窓口にてお申込みください。



注意事項 (必ずお読みください)

- ・お申込みは1名につき1通まで。
- ・対象月齢であれば双子・年子など2名以上のご参加も可能です。
その場合は、赤ちゃん全員分の氏名をご記入ください。
- ・9月7日(木)以降に申込者全員に通知をお送りします。
- ・申込多数の場合は抽選となります。(当落どちらでも通知をお送りします)
- ・お預かりした個人情報は当講座実施の目的以外には使用いたしません。

申込・お問合せ先 滝野川会館

〒114-8534 東京都北区西ヶ原1-23-3

TEL: 03-3910-1651 FAX: 03-3910-1698



詳しくはこちら!

