

お子さんとの スキンシップ

赤ちゃんの安心は触れ合いから！

育児ストレス解消

産後の不安定な精神状態をスッキリ！

産後ダイエット

肩こりや腰痛改善などしながらシェイプアップ

ママヨガ+キッズはママヨガ+ベビーよりも
少しハードな内容です。

心身をほぐしリフレッシュしましょう！

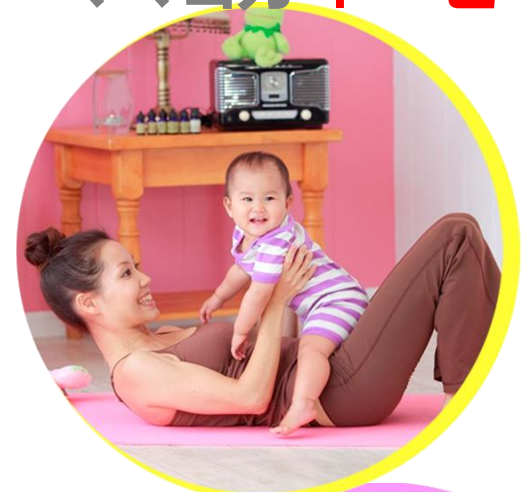


○地下鉄
東京メトロ日比谷線築地駅下車
(3、4番出口) 徒歩7分
*エレベーターは1番出口にあります。
東京メトロ有楽町線新富町駅下車
(6番出口) 徒歩8分
*エレベーターは1番出口にあります。

○バス
東15番 東京駅八重洲口 深川車庫行
聖路加国際病院前下車

所在地
住所：〒104-0044 東京都中央区明石町1-24
(2～4階)
電話：03-5550-7177
FAX：03-3545-5451

ママヨガ+ベビー



ママヨガ+キッズ



ママヨガ+ベビー

対象

産後2カ月～ハイハイ前ぐらいの赤ちゃん&ママ

日時

毎週 水曜日 14:00～15:30

持ち物

動きやすい服装 ・ 飲み物 ・
赤ちゃんのお世話用品 ・
赤ちゃんの下に敷くタオル など

注意点

体調に不安のある方は、医師に相談の上、
ご参加ください。
ガードル・骨盤ベルトなどは、はずしてください。

費用

3,000円(税込)
参加には「クラス参加チケット」が必要です。
聖路加国際病院本館地下1階売店にて
事前にご購入下さい。



ママヨガ+キッズ

対象

ハイハイ頃～3歳頃までの赤ちゃん&ママ

日時

毎週 火曜日 14:00～15:30

持ち物

動きやすい服装 ・ 飲み物 ・
赤ちゃんのお世話用品 ・
必要であれば軽食おやつ など

注意点

『ママヨガ+ベビー』の注意点に加え、お子さまに
発熱・湿疹・咳・風邪症状等がある時は、
参加をお控えください。

費用

3,000円(税込)
参加には「クラス参加チケット」が必要です。
聖路加国際病院本館地下1階売店にて
事前にご購入下さい。



場所

+ベビーは 聖路加助産院マタニティケアホーム 7階

+キッズは 聖路加助産院マタニティケアホーム 1階

予約・キャンセル

事前予約制です。
下記の予約フォームから予約をしてください。
キャンセルの場合も必ずご連絡ください。

サラママヨガ「予約フォーム」

http://www.saramomyoga.com/mailform/mailform_2



予約はレッスン前日の正午まで受け付けています。
当日予約&キャンセルは、講師へ直接ご連絡ください。

講師

SARA MOM YOGA (サラママヨガ)

竹村 絵実

<http://www.saramomyoga.com/>

