



ママとベビーの yogaセラピー



令和5年
認定こども園
中央幼稚園

保護者各位

あけましておめでとうございます。今年もやります！ベビーyoga。
ベビーのために。ママのために。もっともっと今を楽しもう
幼少期は本当にあっという間！

笑顔の時間を少しでも多く 寒い冬をのりこえましょう

1/31日 (火)

10:30~

ベビーyoga
マッサージ

2ヶ月~8ヶ月

ハイハイ前の赤ちゃんと。

歌をうたい、赤ちゃんの
心と体にヨガマッサージを
することで、親子の絆と
コミュニケーション形成の
土台を深めるプログラム



3/6(月)

10:00~

ママyoga
ストレッチ

ママのからだを
リフレッシュ！
スッキリのばして
体幹整えて
元気になろう！

★ママメインです★

もちもの

バスタオル
飲み物

2/6(木)

10:30~

親子yoga

入園前のお子さん

赤ちゃん期卒業！おさんと
遊びながらyogaのポーズ

もちもの

お持ちの方はヨガマット
飲み物
動きやすい格好で。

講師 etsu



~いずれも開催場所は中央幼稚園~

こんにちは。
中央幼稚園卒園児保護者の大塚悦子です。
「ママの笑顔が子どもの栄養」を
掲げて、身体から栄養から
心からママにアプローチ
BYA (ベビーヨガアソシエイト) 認定講師
JYA (ジャパンヨガアカデミー) 卒業
女性専用フィットネスクラブ
「カーブス」コーチ