



# 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

2/16(木)

10:30~

親子yoga

入園前のお子さん

赤ちゃん期卒業！お子さんと遊びながら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