

産後ママヨガ

～ヨガの動きをベースに、産後の体をほぐしながらウエストを引き締め、体の安定感を整えます～



- 曜 日 : 水曜日
- 時 間 : 10:00～11:00
- 対 象 : 子育て中のお母さん(3歳未満の子ども同伴可)
- 場 所 : 1階 格技室 A
- 講 師 : 六角 香織
- 準 備 物 : 運動のできる服装、タオル、水分、ヨガマット(貸出可)

定員 30 名



講座の内容や様子は？

子どもたち(6か月～3歳くらい)が遊んでいるそばで、マイペースに行うママたちのためのヨガです。楽しくわいわいガヤガヤしながら、子どもたちがぐずったりする中でもその時その時のできる範囲で行います。

どんな人にオススメ？

産後に伴う身体の変化や心の波を整えたい方、育児に疲れている方、共有できる友達が欲しい方、一瞬でも良いから自分だけの時間が欲しい方、体を動かして気分転換をしたい方、そんな方々にオススメの講座です。



講座の流れは？

まずは体をほぐして、軽いストレッチ、筋力トレーニング(自重)を行い、体の歪みを整えるボディワークをします。次に、女性らしいボディメイクや“動く瞑想”と言われている太陽礼拝を行い、最後はクールダウンで終わります。



★講師から一言★

子育てしやすい心と身体を作っていくお母さんのためのヨガの時間です。健やかなママの心と身体は子供の健やかな成長に繋がると思います。産後の身体の変化や育児・子育てで疲れて心がキュッとなったら、ヨガの知恵で身体と心の中にスペースを作りましょう。



お申込みは兵庫県立総合体育館まで