

## 講座: ママのためのヨガ 募集定員 各30名

時間: 10:00-11:00  
場所: 格技室A

開講日程 (水)

受講料: 6,000円

(1期/10回)

年間4期 40回コースになります

- \* 詳細はスケジュールで確認
- \* 随時、無料見学・体験OK
- \* 1回受講1,000円も有り

\* 3歳未満のお子さん同伴可

\* 運動しやすい服装・タオル・水分  
ヨガマット (数量限定・貸出可)

講座を担当する 六角 香織です。

自分以外の大切な人達の為に  
日々を過ごすママ

自分の身体と丁寧に向き合う事で、  
子育てしやすい心と身体を作ります。

レッスン毎に内容は変わり、  
様々な道具を使ってボディラインを整えます。  
強くてしなやかな心と身体を作ります。



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ

### ★ 講座のポイント★

出産経験関係なく**全てのママにおすすめの  
レッスン**です。骨盤まわりだけでなく全身に  
アプローチし、子育てしやすい心と身体を  
作ります。気分転換にもオススメです。

しなやかに引き締まった身体作りに  
興味がある全てのママにオススメです。



全米ヨガアライアンス認定200時間修了  
ヨガインストラクター  
産後ヨガインストラクター  
乳ガンフレンズヨガ指導者養成コース終了

講師 : 六角 香織