

YOGA SOPHIA

mama yoga

& baby work



MAMA YOGA

深い呼吸と共にアーサナ(ポーズ)を行い
〈心身のリフレッシュ・骨盤の調整・しなやかな体幹作り〉
を目指します。血液の循環を促進し免疫力を高めると
言われるヨガ。お子様たちを近くで遊ばせながら
ご自身の心身と向き合うひとときを過ごしましょう。

BABY WORK

季節に合わせた絵本の読み聞かせや身体遊び、言葉遊
びなど育脳を意図したワークを行います。

ヨガやベビーワークの後は、ハーブティーなどを
いただきながら楽しいお喋りタイムを過ごします 🍵

FOR

ママ&ベビー (0歳～未就学児)。ママおひとりでもOK!
小学生以上のご兄弟もOK! マタニティーもOK! 事前に
ご連絡いただきお気軽にご参加ください♪

SCHEDULE / FEE

☆第1・3火曜日 10:15～11:40 二子玉川地区会館

☆第2・4火曜日 10:15～11:40 用賀ふれあいルーム

オンラインでの開催あり。

持ち物： 運動のできる服装 汗拭きタオル 水分補給用飲料
¥500/回

PLACE

☆二子玉川地区会館 二子玉川駅徒歩6分

世田谷区玉川4-4-5 地下料理講習室

☆用賀ふれあいルーム 用賀駅徒歩10分

世田谷区用賀4-38-16 用賀地区会館2階



月間スケジュール <http://yogayuri.blog.fc2.com/> 検索「ヨガソフィア 二子玉川」



予約・その他オンラインクラスや大人クラスなどお問い合わせ yuri.ih18@gmail.com