

YOGA SOPHIA

mama yoga

& baby work



MAMA YOGA

深い呼吸と共に行うアーサナ(ポーズ)で
〈全身のストレッチ・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いリフレッシュの
ひとときを楽しみましょう。
お一人でもご参加いただけます。

BABY WORK

季節に合わせた絵本の読み聞かせや身体遊び、数字や
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☺



FOR

ママ&ベビー (ベビーワークは0歳~未就学児対象)。
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! ご予約時にお知らせ下さい。

SCHEDULE / FEE

☆第1・3火曜日 二子玉川地区会館
☆第2・4火曜日 用賀ふれあいルーム
9:30~10:00 MAMA YOGA
10:15~11:40 MAMA YOGA & BABY WORK
オンラインでの開催もあり

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・第二会議室
☆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」



予約・お問い合わせ：ヨガソフィア主宰 YURI yuri.ih18@gmail.com

この会は、世田谷区社会福祉協議会の「ふれあいいきいきサロン」に登録しています

予約・お問い合わせ 社会福祉協議会二子玉川地区事務局 (担当者直通 080-7738-7699)