

Happy なお産!

Happy な子育て!

プレママ のための 定員  
6名程度

# カラダケア

会場:誠建クリエート  
(裏面の地図参照)

費用:3,000円

持ち物:動きやすい服装、タオル、飲み物  
マスク、ヨガマット(バスタオル)

4月15日(木)

10時半~12時



ゆるめる整体 × マタニティヨガ × クリスタルボウル

妊娠中にカラダを整えておくことは、出産・産後だけでなく、更年期にまで影響するほど、大事なことです。

感染症対策を取りながら、ゆるめる産前産後のママ全体の体験とセルフケアでカラダを整え、リラクゼーション効果のあるクリスタルボウルにあわせてマタニティヨガを行います。



ゆるめる整体ハグミー Eri

地元船橋市で押さないもまない引っ張らない、ゆるめるリンパ整体を行っています。

これからご妊娠・ご出産をお待ちの方、産後・子育てにお疲れお悩みの方お受けください。一般整体も有。



ヨガインストラクター Nanae

地元船橋市でヨガのクラス・イベントを開催しています。産前産後ヨガ・骨盤底筋トレーニングヨガ・アナトミック骨盤ヨガ・メディテーション・ヨガニドラー・シニアヨガ等を行っています。

クリスタルボウル奏者 Sayaka

千葉県を中心に、脳と心のリラクゼーション効果のあるクリスタルボウルの演奏活動を行っています。脳がお疲れの方、めい想が苦手な方におススメです。あなたの街へ出張演奏・コラボイベントも受付中。



《会場地図》

馬込沢駅徒歩3分



ご予約はこちらから  
(4/14 締切)



完全予約制

