

# AYA YOGA with

# 赤ちゃん



毎週  
水曜日

- 赤ちゃんとのスキンシップ・・・赤ちゃんの安心は触れ合いから!
- 育児ストレス解消・・・不安定な精神状態をスッキリ!
- 産後ダイエット・・・産前より美しく!を目指してシェイプアップ!

**日時**： 毎週水曜日※ 14:00~15:30  
※隔週から毎週水曜に変更になりました

**対象**： 産後2カ月～歩きだす前までの赤ちゃん&ママ

**場所**： 聖路加産科クリニック7F

**ご予約・キャンセル受付日**： 月・火・水・金・土（祝日を除く）  
①産科クリニック1F受付窓口にて（9:00~17:00）  
②電話にて 070-6574-0383（13:00~16:00）

**持ち物**： 動きやすい服装・赤ちゃんのお世話用品  
赤ちゃんの下に敷くタオルまたはブランケット

**注意点**： 体調が心配な方は、医師や助産師さんに相談の上、  
ご参加ください! ママは、レッスン開始2時間前までに、  
食事を済ませてきて下さい!

**料金**： 2,650円(税込)

講師プロフィール・育児情報などはブログをチェックしてください!  
<http://ameblo.jp/emisara/>(※携帯からも見られます。)

