

スポーツ・レクリエーション

講座名	ベビー&ママヨガ				登録NO	51
登録名	fumiko(加藤 布美子)					
対象者	乳幼児、小学生、大人、高齢者、その他	講座スタイル	教える	講座スタイル	単発,連続	
活動可能日	土日要相談 平日15時まで	活動地域	緑区全域、緑区近隣区	経費・謝礼	5,000円(参加費500円8人+ヨガマットレンタル+パーキング代1,000円)	
PR	赤ちゃん和妈妈が一緒に楽しむことのできるヨガレッスンです。ヨガは親子で触れ合うという事や赤ちゃんの様子や自分と向き合う時間になります。ママの心身の健康、赤ちゃんの脳や身体の健康な発達においても、その時間はとても重要です。また子育てでママ達があつまるコミュニティ作りとしても、リフレッシュの場、情報交換の場、友達作りの場として活かしていただいています。					
指導(活動)履歴・資格・特技 等	JAHA協会認定ベビー&ママヨガ、骨盤スリムヨガ、キッズヨガインストラクター 2022年資格取得後、十日市場、長津田、中山、鴨居でレッスンを自主開催。霧が丘地域ケアプラザののもくもく広場で偶数月にレッスン。ご依頼でシニア向けに開催したチェアヨガは好評でした。旭区今宿地域ケアプラザ、ひなたぼっこサテライト、港北区では小机幼稚園、都筑区ではすすくサロン、都田小コミュニティハウス、加賀原地域ケアプラザにて開催。					





ホームページ
mamma-ruyoga