



戌の日は安産祈願と
安産ヨガ

11月17日 (木)

① **11:00-12:00**

② **14:00-15:00**

11月29日 (火)

① **11:00-12:00**

② **14:00-15:00**

1レッスン¥1,500

申込みフォーム↓



出産に向けて体と心を調和させて、穏やかに過ごす。ヨガを通して得られるものは筋力アップや柔軟性だけではない、あなたの出産の支えになる優しく強い心もお伝えしていきます。呼吸や動きは30分程度、残りの時間は4人の妊娠出産子育て経験のある講師が不安や疑問なんでもお答えします。講師：八木あずさ Instagram：@aasa_yoga

久伊豆神社 社務所