

# ママヨガin しらさぎ荘

～子連れで楽しむヨガ&インナービューティランチ～



産後の運動不足を解消してスッキリ元気に輝くママに☆

『ママヨガinしらさぎ荘』は家事に育児に忙しく、ストレスも溜まりがちなママの為にランチ付きヨガレッスンです♪

ヨガの後は

『*カラダの内側から綺麗になる*』

というコンセプトのインナービューティランチを食べながら育児の情報交換や、趣味の話でココロもカラダもリフレッシュしませんか？

ママヨガは産後ママの為に特別に考案されたヨガ未経験者でも楽しく安心してご参加頂ける効果的なプログラムです♪

日にち:平成28年3月18日(金) 時間:10:50-集合 11:00-レッスン 12:15-ランチ

場所:しらさぎ荘(人吉市下林町 2467-2/0966-22-3420) 担当:若女将・高山(コウヤマ)

<http://www.shirasagisou.jp> e-mail:[info@shirasagisou.jp](mailto:info@shirasagisou.jp)

料金:ヨガレッスン&ランチ ¥2,500(税込) 定員:3組以上のご予約で開催(最大8組まで)

対象:生後三か月以上のお子さんとママ ★ウエストを締め付けない、動きやすい恰好でご参加下さい。(お着替スペース有)

持ち物:ヨガマット(なければバスタオル2枚、飲み物、赤ちゃんセット(オムツや玩具、離乳食等)

注意事項:母子ともに体調の悪い時はご参加はお見送り下さい。ご予約後でも前日当日でも早めにご連絡下さい。

**【お申し込みはコチラ】↓**

\*お問い合わせ種別を[ママヨガ]に選択し、お問い合わせ内容に

1. お名前 2. お子様の月齢  
3. (当日連絡が取れる)連絡先とメールアドレス

を明記の上、担当:若女将 高山(コウヤマ)までお申込みください。

お電話予約:0966-22-3420

メール予約:

[info@shirasagisou.jp](mailto:info@shirasagisou.jp)

講師:笹渕ひろみ



4年前、結婚をきっかけに埼玉から人吉に移住し出産。『ママだって楽しく身体を動かしたい!』を形にたく、産後7ヶ月でyogaインストラクターを取得。子育てサロン、ボランティアイベント、保育園などで活動中。