

ムジカリーベル × ゆじゅまある

# ママヨガ with クラシック

生演奏を聴きながらヨガをしませんか  
深い呼吸で産後のホルモンバランスを整えましょう

日時

2021年2月22日(月)

OPEN 9:45 START 10:00 CLOSE 11:30

場所

小金井宮地楽器ホール小ホール

(JR武蔵小金井駅南口徒歩1分)

対象

子育て中のママ、マタニティの方

1歳半頃までのお子様も一緒にご参加いただけます

内容

マタニティや初心者の方でも安全にお楽しみいただけるヨガです  
ヨガをしながらクラシック音楽の生演奏をお楽しみいただけます

お子様向けの手遊びうた、読み聞かせの時間もあります

途中出入り自由。換気休憩あり。

※内容は許可なく変更する場合があります

持ち物

- ヨガマット又はバスタオル
- 動きやすい服装
- 飲み物
- お子様の必要なもの

料金

3,000円  
大人1名とお子様1名  
マタニティや大人1名でのご参加の場合も同額です  
当日現金またはPayPayにてお支払い

演奏 関根かおり 長屋真理子 日吉裕子

ヨガ 寺中優子 読み聞かせ 大井里枝

《お申込み》①お名前②お電話番号③お子様の月齢をご記入の上メールにてお申込みください

[musica.liber.2020@gmail.com](mailto:musica.liber.2020@gmail.com)

定員になり次第申込みを締めきらせていただきます



\Instagram更新中/  
[musica\\_liber\\_2020](https://www.instagram.com/musica_liber_2020)