

＼ヨガが初めてでも身体が固くても大丈夫／ やさしいヨガクラス

日時：3月9,30日（木）

4月6,13,20,27日（木）

①女性のためのヨガ（大人のみ）／9:30～10:20

▶年齢不問、40～70代の方にご参加頂いています

②ママヨガ（子連れOK）／10:30～11:20

▶産後の方は産後2ヶ月から参加可能

場所：向山庭園（豊島園駅徒歩3分）

※4/13,20、5/25はオンライン開催

費用：初回体験1000円（1回1500円）

※ヨガマットレンタル有（先着順）

予約：こちらの予約フォームへ→→→

または高橋医院へお電話下さい

※オンライン開催の日は電話予約不可



講師：伊波あゆみ

（理学療法士/ヨガ・ピラティス講師/conditioning salon Halema代表）

理学療法士として大学病院や整形外科クリニックで勤務

現在は、訪問でのパーソナルケアやボディメイク、予防を大事にしたヨガやピラティスの指導、練馬区子育てひろばでの産後ケアクラスを担当している。

▷instagram @ayumi_halema



高橋医院では、皆さんの癒しの場所として、ONE&ONLYという会を立ち上げました。
ONE&ONLYとは、かけがえない、という意味です。

子どもたちはもちろん、お母さん、お父さんもみんなひとりひとりかけがえない存在です。
ONE&ONLYの楽しいイベントを通して、「これでいいのだ、だいじょうぶ！」と
毎日の育児を楽しむために心身ともにリフレッシュしていただけたらと思っています。

高橋医院院長 長谷川 望(小児科医)

