

# ママヨガ

2026年10月～12月

## with ベビー

土曜日 9:40～10:40  
10:55～11:55

先着無料  
体験会  
フロントにて  
申込受付中

担当：高田昌子

定員：20組

対象：1.5ヶ月～24ヶ月  
＋保護者

持ち物：タオル・飲み物  
(シューズ不要)

場所：スタジオ1

### ★内容★

産後体に効く全身を使ったヨガのポーズが中心のプログラム。  
身体の中から働きかけるヨガでシェイプアップと心身の  
調整をしたいママにおすすめ！

エスフォルタアリーナ八王子 ☎042-662-4880