

— Come on join us! —

辻堂海浜公園 かいひんFRIENDS

ママヨガ湘南



～古典ヨガでのひのひ子育て～

初回体験
¥1200

辻堂海浜公園 南芝生広場（夏季松林内）

月 **3** 回 サークル形式

金曜日 **10**時 ～ **11**時

子育て中のママを応援します
笑顔の輪(和)を広げよう！





ママヨが湘南

ママたちの声♪

- ・安心して親子で参加できるところがあるっていい。
- ・海浜公園でヨガの練習できてとても気持ちがいい。
- ・毎回そばで練習を見ていることもが急にマネして、自然にできるようになっていてびっくり。
- ・見守り託児スペースがあり、少しの間、託児の先生たちが見守ってくれる時間がリフレッシュになる。
- ・雨の日や、子供が体調を崩すときがあっても、ZOOMオンラインでクラスを受けれるので助かります。
- ・夏にはスイカ割り、練習後のおにぎりランチ、寒い冬は温かい飲み物で乾杯！季節ごとに楽しみいっぱい!!



ここが変わったよ！

- ・短い時間でも熟睡できるようになった
- ・肩こり、腰痛が楽になった
- ・新しい友達ができる
- ・幼稚園や地域の情報交換ができる
- ・ヨガのお話が面白く生活に活かせる

初めまして！ママヨが湘南です

ママの笑顔が家族の健康のバロメーター。子育て中のママたちの為の古典ヨガサークルです。

アサナ（ポーズ）の練習を通して、ママ自身の健康を保ち、ヨガのお話を通して子育てを考える時間を持つことが、ご家族の幸せにつながっていきます。

お互いを支えあい、様々な気づきを共有して、子育てライフを楽しみましょう！



海浜公園サイコー！気持ち良い



みんなでスイカ割り

会場：辻堂海浜公園 南芝生広場ステージ前（夏季松林内）

日時：毎月金曜日（月3回実施）10：00～11：30 ※準備片付含 ※7～9月、2月はお休み

雨天：実施（オンライン＆現地） 対象：子育て中のママ（未就学児）

持物：ヨガマット、お水、タオル、動きやすい服装（託児ご利用の参加者はお子さまに必要な物）

参加費：1か月分参加費3,600円（月3回）

体験1回1,200円（体験は1回のみ）

託児：お申込み頂ければ、定員の範囲内で見守りが主の託児も可能。

定員：35名（託児ありメンバー25名、託児なしメンバー5名、体験5名）

申込：Pass Market にて事前申込

問合せ：mamayoga2021@gmail.com

主催：NPO法人VYSYOGI 後援：藤沢市

共催：公園協会・オーチャー・サカタのタネ・小田急電鉄共同事業体

お申込みは公園ホームページ又は
パスマーケットで検索！

パスマーケット ママヨが湘南



辻堂海浜公園HP 辻堂海浜公園HP 辻堂海浜公園HP 辻堂海浜公園HP 辻堂海浜公園HP