

# ヨガママ



## ヨガママで骨盤調整

～ママのためのヨガで骨盤整えリラックス～

講師:花莉屋 参加費:1,500円 定員:8組

対象:①ハイハイ前クラス ②ハイハイ以後クラス



講師から

**花莉屋**

花莉屋ヨガのKAORIです。

骨盤を重視し当日の体調やリクエストにお答えしてヨガを行います。大人気の肩こりセルフケアでは、ほっとした声や驚きの声。アロマの香りに包まれながら、ベビーのお世話をしながら、気持ちい～時間をシェアしましょう。ママが元気になるとベビーも元気になります。

お産のためがんばった骨盤を調整する事を中心にしたYOGA。お子さまのお世話をしながらすすめるママのためのヨガクラスです。季節や体調に応じたカラダを整えるセルフケアや、肩こり対策ケアも好評です。

### 参加者の声

参加された方々のアンケートから、感想など一部ご紹介します。



♪ その時の悩み、不調に合わせた動きをしてくれるのがとても良いです。  
♪ 普段硬くなっている身体の部分がのばされて気持ちよかった。



♪ 子ども連れで気兼ねなく参加できるのでありがたい。

♪ ゆっくり、子どものペースに合わせてやっていただけたので助かります。わかりやすく、家でもやってみたい。



♪ 身体がとても軽くなりました。先生の明るさにも励まされます。

♪ 育児においての悩みも相談出来、気持ちの面でもすっきりリフレッシュしました。

♪ 友達もできて体も軽くなり、とても良い時間です。



### 《内容》

産後の内容に特化した内容で行います。ヨガのクラスですがいろいろなセルフケアをご紹介しますことがあります。難しい動きはありません。肩こりのケアが好評なため、毎回ポーズ以外にも何らかの形で取り入れるようにしています。ティータイムには皆さんの悩みや質問にお答えしたり、ケアやポーズの解説をしたりします。

### 《持ち物》

- ◆手ぬぐい同サイズのタオル（動作の補助や顔の下に敷きます。）
- ◆あらかじめ動きやすい服装でお越しください（ジーパン、タイツは不可。更衣室はありません）。
- ◆水分補給のお水(母親用に)

### 《パパ参加不可》

クラス中授乳をされる方が多いので

### ★子どもの世話はどうすれば？

お子さんのお世話をしながら、ヨガをします。おむつ替え、水分補給など、赤ちゃんの要望を最優先に、隙間を見てヨガをしましょう。

### ★おもちゃは持っていてもいいですか？

できるだけ音のならない物で、お友達と共有しても嫌でないものを2個程度まででお願いします。

### ★ハイハイをいつするかわかりません。

区切りは厳密ではないので、予約後急激な変化があってもOK。心配な場合上のクラスに参加された方が、お母さんの気持ちが楽かもしれません。お互いに危険の無いように気をつけてください。

### ★私はヨガをしたことがありません

ゆったりした動作ばかりなので、初めてでも心配ありません。ほとんどが初めての方ばかりです。快適でないポーズがあれば、お声がけいただければ、別のポーズに変更もできます。臨機応変に楽しみましょう。

### ★マットは必要ですか？

フロアマットをしいて行います。寝たポーズの時に気になる場合は顔の下にしく手ぬぐいやタオルをお使いください。

### ★食事はしてきてもいいですか？

内臓も動きますので、ヨガの前に満腹状態でない事をお勧めします。我慢はしなくて大丈夫です。ベビーはいつでも飲んで大丈夫です。様子を見てポーズを変更します。

### ★予防接種の予定ですが？

お子様がヨガをするわけではないですが、念のため予防接種後や、体調がすぐれない日は参加を見送りましょう。

### ★上の子どもつれて行ってもいいですか？

スペースが限られており、ねんねの赤ちゃんもいますので、活発に遊びまわることが出来ません。本を読む、一緒にポーズをするなど、ママの横にいられるお子様は大丈夫です。

### ★手話通訳を同行してもよいですか？

もちろん大丈夫です。