

登録名 (ふりがな)	坂元 星菜 (さかもと せな)
ジャンル	子ども
ジャンルの詳細	ベビーヨガ&ママヨガ
活動の種類	指導
活動内容	首すわり期～1歳前後のベビーとママの心と身体をやさしくほぐします。マッサージや音楽にあわせて行ったりもしますので、覚えて帰っておうち遊びにもぜひ。
活動に関する資格・経験・活動歴等	JAHA 認定ベビママヨガ講師 ベビーチャクラマッサージ資格取得
活動の対象	未就学児（親子）
活動可能日	相談可
具体的なプログラムの一例	
【タイトル】 ベビママヨガ	
【内容】 ベビーマッサージからベビーのヨガポーズ 親子でヨガ ママヨガ	
【定員】 4 組	
【所要時間】 40 分	
【教材費】 0 円(マットなどの準備は講師負担)	
【その他】 その時の赤ちゃんの様子に合わせて、臨機応変にその都度ポーズや内容を変更しております。	

街のアドバイザーから

赤ちゃんの成長のサポートしながら親子でゆったりとした時間を過ごせます。同じママ同士で悩みを共有しあったり、身も心もリフレッシュタイムを過ごせるよう同じママとして大切にしております。