

お子さんと一緒に参加する

ヨガ教室

通称「コホミン子連れヨガ」
(後期)

深い呼吸でヨガの動きをして、心身のメンテナンスをします。産後に歪みがちな骨盤を正しい位置へサポートします。

ママの元気を応援します

○持ち物

・水分補給用の飲み物・大きめのバスタオル(動きの補助道具として使います)

日付 10月9日(木) 23日(木)
11月8日(土) 27日(木)

時間 13:00~14:00
11月8日(土)のみ10時~

対象 全日程参加できる方 先着10名

会場 コホミン(湖北地区公民館)和室

費用 1回500円(参加当日お支払いください)

申込 9月16日(火)9時より上のQRコードから申込

申し込みQRコード



講師：全米ヨガアライアンスRYT500
中野 公美子 氏

※お子様のお世話をするボランティアの方(2名)もいらっしゃいます。安心してご参加ください。

湖北地区公民館(コホミン)
〒270-1122 我孫子市中里81-3
TEL: 04-7188-4433
FAX: 04-7188-7720