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」

ママの元気を応援します

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。

◯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　５月２２日（木）
６月１２日（木）２６日（木）
７月１０日（木）

時　間　13：00～14：00

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　５月１日（木）９：００より上のQRコードから申込

申し込みQRコード

講師：全米ヨガアイランス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