



9月11日(金)

「骨盤ケアと姿勢
リセットヨガ」

10月9日(金)

「親子で楽しむ
ハロウィンヨガ」

11月13日(金)

「身体のめぐりを
高める温活ヨガ」



日程 9月11日(金)・10月9日(金)・11月13日(金) ※1回だけの参加可
時間 10時30分～11時30分

場所 駒岡地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費 1回300円(当日集金します)

対象者 0～3歳のお子さんとお母さん(お子さんの首が座っていること)

定員 10組(先着順)

講師 小川 あき先生(全米ヨガアライアンスRYT200)

持ち物 飲物・汗拭きタオル・動きやすい服装(ゆったりしたもの)
バスタオル(気になる方はヨガマットの上に敷く用にお持ちください)

お申込み QRコード・来館・電話にて 7月 24日(金)から受付開始します。
駒岡地域ケアプラザ 地域交流 氏家・落合
電話:045-570-6601



☆QRコードでお申込み頂いた方には、お申込み受付後にケアプラザから確認の電話をします



毎年、小さなお子さんがあるママ向けの講座を担当して頂いている人気の先生です！
車やおままごとのおもちゃを準備しています。子どもを遊ばせながらヨガをしましょう。
ヨガの深い呼吸でリラックス♪