

# 親子ヨガ教室

お子さんに触れながらポーズをとる、

お子さんと一緒にポーズをとる…

お子さんとのつながりを大切にしながら

楽しくヨガをしませんか??

ココロもカラダもリラックスしましょう!



講師：Yurie Inoue

ヨガをしていると自分と向き合えて、終わったあとの  
スッキリ感はとても気持ちがいいですよ♪  
いっしょに楽しみましょう!

日時：7月12日(水)

午前10:00~

持ち物：バスタオルまたはヨガマット

飲み物(水分補給に…)

☆参加希望の方はお電話ください