

親子ヨガ教室

9月

すくすくひろば

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!

日時：9月8日(金)

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



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!