

保護者向け講座

ヨガでリラックス♪

ヨガで心と体を整え リフレッシュしませんか？

初めての方でも取り組みやすいストレッチタイプのヨガです。

ぜひ お気軽にご参加ください♪



9月10日 (水)

10:30~11:30



場所：楽只児童館 育成室

* 保育体制あります *



♪ 講師：Yoko.T 先生

(ヨガインストラクター)

保護者の方
のみの参加も
OKです☆

対象：子育て家庭の保護者の方

持ち物：マット（ある方）、バスタオル、汗拭きタオル

飲み物 ※動きやすい服装でお越しください。

参加費： 無料

事前申込制：定員：6名まで

お申し込み・お問い合わせ先：楽只児童館 075-441-1012



RAKUSHI_JIDOUKAN_OFFICIAL