

親子ヨガ教室

# 親子 DE yoga time

外には緑がいっぱいの広いグラウンド！

解放感たっぷりの場所で心もカラダもリフレッシュ♪リラックス♪



親子で楽しむヨガ♪



自分の時間も大切に♪



運動不足解消に♪

- ❁ 保護者とキッズ・ベビーのヨガ（大人ひとりも大歓迎♪）
- ❁ 0歳～未就学のお子様対象
- ❁ 産後のゆがみ調整・産後のボディケア

❁ 日 時 ❁ 第1木曜日 10:30～11:30

- ① 6月5日（木） ② 7月3日（木）
- ③ 9月4日（木） ④ 10月2日（木）
- ⑤ 11月6日（木）

❁ 場 所 ❁

豊郷公民館 会議室

〒314-0047 鹿嶋市須賀 1692-1

❁ 持ち物 ❁

- ・飲み物 ・タオル ・ヨガマット
- ※ヨガマットの貸し出しあります。

❁ 参加費 ❁

1家族 500円（年間保険料込み）

※初回参加時に集めます。

講師紹介

羽生ゆみ  
先生

ヨガインストラクター

整理収納1級講師

サップヨガインストラクター



❁ 申込み・問合せ先

豊郷公民館 TEL：82-7246

FAX：83-9187

E-mail:toyosatomachi1@city.ibaraki-kashima.lg.jp

申込みフォーム

