

# ママのための ヨガ 親子 DE yoga



ママの時間を大切に♪  
親子で楽しむヨガ♪  
運動不足解消に♪



## 親子（子連れ）ヨガ

- ❖ 0歳～未就学のお子様OK
- ❖ マタニティOK
- ❖ 初回に1家族¥300（年間保険料含）
- ❖ 鹿嶋市内の方大歓迎♪
- ❖ 骨盤のゆがみ調整
- ❖ 産後のボディケア



## 《日 時》

6/7・7/5・9/6・10/4・11/1・12/6・2/7・3/7

第1金曜日 10:30～11:30



※状況により実施回数に変更になることがあります。（全6回～8回を予定）



## 《場 所》 豊郷公民館 会議室



外には緑がいっぱいの広いグラウンド！  
解放感たっぷり♪♪



## 《持ち物》 ・飲み物 ・動きやすい服装 ・タオル



## 《講 師》 《申込み》

3人の男の子のママ。  
子育てしながら、多方面で活躍中！

※ママひとりでも参加できます。  
※10:00にお部屋開放しています。お子様の都合に合わせてOKですが、なるべく5分前にお越しください。

↓ お申し込みはこちら。



宮本 あやな 先生  
フィットネスインストラクター  
救急救命士

問合せ先：豊郷公民館 TEL：82-7246 FAX：83-9187

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

・撮影した写真は、ホームページや広報紙のために使用することがあります。