

「ママヨガ」

日時:7月20日(土)
10:00~11:00

講師:高橋 和里さん

に教えてもらい、一緒に行います。

場所:こぼとの森保育園園内で行います。

8組まで

ヨガの間、希望があれば、お子様(就学前の)を職員が近く
でお預かりできます。

参加希望の方は、こぼとの森保育園まで
お電話お待ちしております♪

03-3826-7300

ヨガで
日頃の疲れを癒し
リラックスしましょう!

*ご持参いただきたい物

- ・ヨガマット(お持ちでなければレンタル100円かかります)
- ・水分補給のお水
- ・体に掛けられるバスタオルまたは、ブランケット
- ・汗を拭くハンドタオル

参加直前の食事はお控えください

*動きやすい服装でお越しください。

*妊娠中や産後すぐの方は、参加をお控えください。