

# ヨガ 子育てどうでしょう

○ 50分間のヨガで、家事や育児で固まった体をほぐしましょう！

○ 子連れ参加 OK！

活動日 毎週 月曜日（祝日はお休みです）

時間 前半 9:00～

完全入れ替え制・どちらかの参加になります

後半 10:00～

場所 千城台コミュニティセンター

月会費 1か月 2000円（1回体験800円）

持ち物 ヨガマット・飲み物・動きやすい服装で

※ 感染症拡大の状況により、変更になる場合があります。

ストレッチヨガをベースに  
コンディションを整えます。  
深い呼吸をする事でリラックスし、  
からだをほぐしてスッキリさせます。  
体ががたい方、ストレスを解消したい方、  
ダイエットしたい方...  
子育て中でも自分自身に向き合う大切な  
時間をぜひ一緒に過ごしましょう♪  
講師 岩永由紀子



お問合せ <sup>ダンクラ</sup> 段原 080-5183-7977（ショートメッセージ可）