

Mama's Yoga Vol 1

12月13日（火曜日）～子育てママのためのヨガ～

10時30分～11時30分

会場：子育て広場つどい

立石いろは保育園3Fホール



講師：YOHKO・ヨガ歴1年半フリーランスにてヨガ講師として活動予定

資格：RYT200取得・キッズヨガ取得・シニアヨガ取得・更年期トレーニング受講

RYT500（全米ヨガアライアンス）勉強中・介護福祉士（現役）

私：4人の子供のママです

★持ち物：タオル（汗拭きタオル）

飲み物（水・お茶etc）

運動が出来る格好（例、スパッツ・タンクトップetc）

ヨガマット、なければバスタオル（無くてもOK）

お子さんのおもちゃ等

★参加費 無料（初回の為）

・冷え性、肩こり・腰痛の緩和、ダイエット、心身の疲れを癒しにぜひお越しください。

★保育園にてご予約を頂き、質問等ありましたら公式lineにてお待ちしております!(^^)!

