

《みんなで遊ぼう》

骨盤ビューティ ヨガ

産後でゆるんだ
骨盤底筋を
きたえます！

日時：平成30年1月26日（金）

10：30～12：00 （10：15 受付開始）

場所：都田小学校コミュニティハウス 研修室

講師：森 アンリ （全米ヨガアライアンス200 講師）

対象：乳幼児の親子 20組

参加費：300円

水分補給の飲み物は
各自お持ちください。

お母様のためのリフレッシュヨガ！
お子様と一緒にご参加ください。
水筒・タオル持参
お食事後2時間位
あけてお越しく下さい。

お問合せ・お申し込み：都田小学校コミュニティハウス
TEL：045-941-9522
HP：<http://tsuzuki-koryu.org>