

# 子連れヨガ

ヨガで心身のリフレッシュ！  
子連れで参加できます。



今回託児はありません、  
お子様と一緒に参加してください。  
もちろん、ママさんおひとりでも  
参加できます。



講師は、

苫小牧東☆だるまYogaの、根岸佳子さんです。



- \* 日時: 6月25日(月) 10:00~11:30
- \* 受付: 9:50~ \* 託児はございません、親子でご参加ください。
- \* 場所: 沼ノ端コミュニティーセンター 会議室B 《定員10名》
- \* 対象: 子育て中のお母さんとお子様(お連れのお子様は5歳までです)  
※お母さんだけの参加もできます
- \* 参加費: 500円
- \* 持ち物: □水分補修用飲み物 □動きやすい服装 □ヨガマット
- \* 締切: 6月22日(金) \* キャンセル: 3日前[6月22日(金)]まで
- \* 申し込み: 直接、沼ノ端コミセンへ。電話で仮予約できます。

0144-57-5560