

ママのための

マインドフルネスヨガ

子育てや家事などで忙しいママ世代。身体を緩め心の筋トレをし、日々の緊張を解放する時間にしましょう。

日時

3月6日、13日、27日
(隔週金曜日)全3回

10:00～11:30

対象

0歳から3歳のお子さん
がいる方

※親子での参加も可能です

定員

8名

参加費

無料

持参品

ヨガマット、飲料水
タオル、ボールペン

動きやすい服装でお越しください

受付開始日➡2月3日(火)

問い合わせ先

小波瀬コミュニティセンター

TEL 0930-23-1000

