



初心者さん向け

子連れヨガ

子育てで凝り固まった
身体をリフレッシュ!



カラダが固くても
大丈夫♪

10月29日（火）

10:30～11:30

伊勢原シティプラザ

1階 ふれあいホール

講師:原 真布美 Instructor de yoga curativo

費用:無料

募集人数:20組

申し込み締切:10月22日(火)

動きやすい服装をお願いします。

ヨガマットがある方はお待ちください。

ない方は、バスタオル等でも大丈夫です。

認定NPO法人 地域福祉を考える会

子育てひろば「きらきら」

TEL.0463-95-6665

電話受付時間 午前9時～午後4時(平日)



メールでのお申し込みはこちらから

お部屋の一角におもちゃを広げて
サポーターがお子さんをみますので、
お子さんが離れられれば、
保護者の方はゆっくりヨガを楽しんでいただけます。
離れられないお子さんでも、
お子さんと一緒にできる範囲で参加して
いただくことができます。
お子さんが大きな声をあげても、走り回っても
大丈夫!
小さなお子さんを連れて、
気軽に参加できるヨガです。