

お子様連れでリフレッシュヨガ

～心と体をいたわるひとときを～

5月27日(水) 10:00～11:00

電話予約開始:5月20日(水)10:00～

後回しになりがちな自分自身に目を向け、
心身ともにリフレッシュしませんか？
深い呼吸とやさしい動きが外側へ向きがちな心を
そっと内側へ戻してくれます。
ヨガ初心者の方、身体が硬い方でも大丈夫です♪

〈対象〉 0～3歳のお子さま(未就園児)と参加できる方
※保護者1人だけではご参加いただけません

お子さまの預かりはありませんが同じスペースの中で
職員が見守りを行いますので安心してご参加ください。



講師：米田 めぐみ

- ・ 全米ヨガアライアンス認定RYT200修了
- ・ 子育てをしながらこれまで5年間自宅ヨガクラスを開催
- ・ 日常に寄り添う心地よいヨガを大切にしています

「産後の不調をきっかけにヨガに出会いました。
毎日がんばっているママさんが少しでも肩の力を抜いて
リフレッシュできる時間を一緒に楽しめたら嬉しいです。」

場所 東豊中幼稚園

料金 一家庭500円 (お子さまの保険代を含む)
※大人のケガは責任を負いかねますので
ご理解の上ご参加ください

定員 8組(要予約)

持ち物 飲み物・お子さまの外出持ち物
寝転がって遊ぶお子さまは、
バスタオル等敷けるもの

今後の予定

第2回
6月25日(木)
10:00～11:00

第3回
7月16日(木)
10:00～11:00



◎動きやすい服装でお越しく下さい
(簡易的ですが、着替えスペースもあります)
◎ヨガマットは園のものを貸出します

東豊中幼稚園 ☎ 06-6858-4152