

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～

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♪



6月25日(木)10:00～11:00

〈対象〉どなたでも

お子さまをお連れの方は、職員が見守りを行いますので安心してご参加ください。



Googleフォームにて申し込みを行なっています。
下記のURLもしくは右側のQRコードを読み込んでいただき
申し込みをお願いいたします。

<https://forms.gle/H9yTSgFiY8sYmEz29>



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

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3回
7月16日(木)
10:00～11:00



◎動きやすい服装でお越しください
(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