



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♪



10月22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。

ハイライトにてGoogleフォームのリンクを掲載しております。

ご予約の方お待ちしております♪

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 食堂

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

- ◎動きやすい服装でお越しください
- ◎ヨガマットは園のものを貸出します

