

母と子の笑顔がたくさん溢れる場所

# hahako サロンのご案内

産前産後のお母さん向けに  
『バレエストレッチ』と『ヨガ』、『ベビーリトミック』のお教室にて  
皆様をお待ちしております。  
お子様と一緒にご参加いただけます。妊婦さんも大歓迎！

新型コロナウイルス感染症の影響でご自宅で過ごされている方が  
沢山いらっしゃると思います。

4月28日に行った初回オンラインでの活動もご好評頂き、  
5月は毎週オンラインサロンを行う事に致しました。  
オンラインサロンでは3つのお教室を1回で体験出来ます。

手遊び歌で親子のコミュニケーションを。そしてストレッチやヨガで  
血行を良くして、体も心もリフレッシュしませんか？  
時間があれば子育ての事、最近の暮らしや心配についてみんなでお話  
もしたいと思っています。

日時:毎週火曜日【5月5日(火)・5月12日(火)・5月19日(火)・5月26日(火)】 10:00 スタート(30~40分くらいの予定です)

参加費:無料

下記のLINE@に登録して頂けたら、詳細を配信します。

LINE登録が難しい方は、メールを下さったら詳細を送らせて頂きます。

オンラインでのツールはzoomを使用予定です。使い方も問い合わせを頂けたらご案内致しますので、  
お気軽にメッセージ下さい。



 hahako サロン

友達追加で、メッセージから予約できます  
毎月のお知らせなどお届けします。

5月からはお家で出来る動画配信スタート！！

Mail : [hahako.salon2020@gmail.com](mailto:hahako.salon2020@gmail.com)

